ارزیابی:

س- بواسیر چیست؟

س- بواسیر درکدام قسمت موقعیت دارد؟

س- اسباب بواسیر چیست؟

س- اعراض و علایم بواسیر چیست؟

س- در قسمت وقایه بواسیر چه نظر دارید؟

س- برای مریض بواسیر چه کمك نمایيم؟

خلاصه:

بواسیر عبارت از چملکی اضافی انساج معقدی بوده که دو نوع میباشد داخلی و خارجی اسباب آن قبضیت، ولادتهای پیهم، ضعیفی و فشار ناشی از کارهای ثقیل بالای معقد می باشد. اعراض و علایم آن درد، خارش، بر آمده گی های معقدی که حتی سبب بندش کانال معقدی میشود.

پلان درسی (۱۷)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: مردار دانه

تاریخ تهیه پلان: ۱٦ - ۷ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل رابیان کنند:

۱- عامل مردار دانه چیست و چطور انتشارمی کند؟

۲- اعراض و علایم آن چیست؟

۳- چطور میتوان از مردار دانه جلوگیری کرد و به مریض کمك نمود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و ارزیابی وضع ظاهری شاملین	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عوامل و ذریعه انتشار ۲- بحث درمورد اعراض و علایم مردار دانه ۳- بحث بالای وقایه و کمك به مریض	۲۰ "	سوال و جواب	۱- محیط کثیف ۲- آب ها کثیف ۳- طفل مصاب به مردار دانه ٤- شستن بدن
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

مادران و خواهران گرامی!

خداوند(ج) بخاطر حفظ اعضای داخلی، بدن انسان را توسط استر یا پوست پوشانیده تا از خطرات خارجی جلوگیری شود و در قسمت پاکی و نظافت بدن تاکید نموده است پس بر ما لازم است تا در قسمت نگهداشت بدن و جلد توجه خاص نمائیم تا به امراض مختلف جلدی مصاب نگردیم. در ین ساعت در مورد یکی از امراض جلدی بحث می کنیم که شدیداً ساری بوده و وقتی یك قسمت جلد را بگیرد به آسانی به دیگر قسمت های جلد انتشار می کند.

س- نام این مرض چه خواهد بود؟

ج- مرداردانه

س- آیا کسی را دیده اید که مردار دانه کشیده باشد؟

ج- ......

س- شما به طفل که مردار دانه کشیده چی کمك کرده اید؟

ج- ......

س- مرداردانه چه نوع مرض میباشد؟

ج- مرداردانه یك مرض ساری جلدی است.

معلم- مرداردانه از مایکروب پیدا می شود. و زمانیکه میکروب آن داخل جریان خون شود نهایت خطرناك است؟

س- مایکروب مردار دانه زیادتر در کجا پیدا میشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- محیط را که بسیار کثیف است.

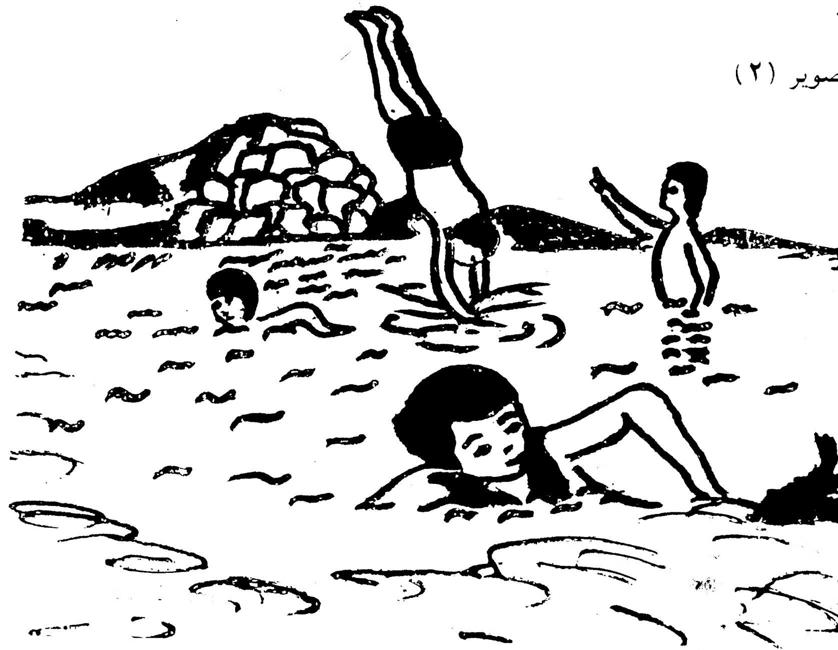
س- اگر اطفال در چنین محیط ساعت تیری نمایند آیا به مردار دانه مبتلا خواهند شد؟

ج- بلی.

س- دیگر مایکروبهای مردار دانه در کجا پیدامیشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چه را مشاهده مینمایید؟

ج- جوی ایست که در بین آن دو پسر آب بازی میکند.

س- آیا اطفال که در این قسم آب، آببازی میکنند به مردار دانه گرفتارمیشوند؟

ج- بلی، چون مایکروبها همیشه در جاهای چتل زنده گی میکنند و چون آب جویها کثیف میباشد از این سبب آببازی نمودن و دست زدن به همچو آبها سبب پیدا شدن مردار دانه میگردد.

س- آیا میدانید که مردار دانه دارای کدام اعراض و علایم است؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را میبینید؟

ج- یك طفل را که به مرداردانه مبتلا است.

س- دانه ها مردار دانه بیشتر در کدام قسمت بدن پیدا میشود؟

ج- دانه های مردار دانه در هر قسمت بدن پیداشده میتواند امازیادتر در روی مخصوصاً اطراف دهن، دستها و پاها پیدا میگردد.

س- دانه های مردار دانه چگونه است؟

ج- دانه های مردار دانه اولاً کوچك بوده و خارش می داشته باشد، بعداً این دانه ها بزرگ شده و سر آن باز شده و چرك آب از آن خارج میشود، سپس روی این دانه ها به ارچق تبدیل شده و رنگه زرد جلا دار بخود می گیرد.

س- آیا غیر از اطفال بزرگسالان هم به مردار دانه مصاب میگردند؟

ج- بلی، ......

س- علت پیدا شدن این مرض در بزرگسالان چه میباشد؟

ج- عدم توجه به پاك نگهداشتن محل گزیدگی حشرات، یا بخارات دیگر جلدی (گرمی دانه و تب خال ها) باعث پیدا شدن این مرض در بزرگسالان میشود.

س- مایکروبهای مردار دانه چگونه ازیك شخص به شخص دیگر انتقال مینماید؟

ج- اگر شخص سالم به دانه های مریض دست بزند مایکروب های آن به شخص سالم انتقال نموده و به مردار دانه مبتلا میگردد.

س- طرق دیگر انتقال مرض کدام هاست؟

ج- استفاده از لباس، بستر خواب، دستمال روی و دیگر اشیای مریض هم سبب انتقال مایکروبهای مردار دانه به دیگران میگردد.

س- آیا حشرات سبب بوجودآمدن مردار دانه شده میتواند؟

ج- اگر محل گزیده گی حشرات زیاد خاریده شود و پاك نگهداشته نشود بالاخره میکروب گرفته و ممکن به مردار دانه تبدیل شود.

خواهران گرامی! شما فهمیدید که مردار دانه از مایکروب پید ا شده و به آسانی میتواند به اشخاص سالم انتقال نماید مایکروب های مردانه دانه زیاد تر در جاهای کثیف پیدا میشود در این قسمت درس میخواهیم که راه های جلوگیری از این مرض را شرح دهیم:

س- برای اینکه به مرض مردار دانه مبتلا نشویم باید کدام کارها را انجام دهیم؟

ج- ......

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چه رامیبینید؟

ج- یك طفل را که مادرش وی رامیشوید.

س- هفته چند مرتبه باید بدن شسته شود؟

ج- حد اقل در یك هفته باید دو مرتبه بدن شسته شود، اما در هوای گرم باید هر روزخود و اطفال خود را بشویم.

- از لباس، بستر خواب، روی پاك و دیگر اشیای مریض استفاده نشود.
- اطفال مریض باید با اطفال سالم ساعت تیری نکرده و از آنها دور نگهداشته شوند.
- اطفال باید در آب های کثیف آببازی ننمایند.
- اشخاص بزرگ که به مردار دانه مبتلا اند باید اطفال شیرخوار را در آغوش نگرفته و نه بوسند.
- باید محل گزیدگی حشرات به شدت خاریده نشود.

معلم- خوب خواهران عزیز! طریقه های جلوگیری ازمرض مرداردانه برای شما گفته شد اگر خدای ناخواسته کسی به این مرض دچار شود به مریض چه کمك شود؟

ج- دانه های مریض با آب و صابون زود، زود شسته شود.

- بالای دانه های مریض محلول رقیق جنشن وایلت زده شود.
- برای جلوگیری از تخریش زیاد مریض باید از پوشیدن لباس های نایلون وتترون خود داری نمایید.
- در صورت انتشار زیاد دانه هامریض هر چه زودتر به نزد داکتر برده شود.
- در صورت بروز تب از اثر مردار دانه باید هر چه زودتر مریض به مرکز صحی مراجعه نماید.

ارزیابی:

س- مرض مردار دانه از چه پیدامیشود ؟

س- مایکروب های مردار دانه زیادتر در کجا ها پیدامیشود ؟

س- چطور مایکروبهای مردار دانه از شخص مریض به شخص سالم انتقال مینماید ؟

س- بخارات مردار دانه بیشتر در کدام قسمتهای بدن پیدا میشود ؟

س- برای جلوگیری از این مرض کدام کارها را انجام دهیم؟

س- اگر کسی به مرض مردار دانه مبتلا شود چه کمك باید کرد ؟

خلاصه:

خواهران عزیز! درس امروز درمورد مرض مردار دانه بود گفته شد که مردار دانه ازمایکروب پیدا شده و مایکروب های آن درمحیط کثیف موجود بوده و به آسانی از شخص مریض به شخص سالم انتقال میکند همچنان در مورد راه های جلوگیری و کمك به مریض نیز بحث شد.

مردار دانه (پیام های صحی)

- حمام دادن اطفال روزانه با آب و صابون، و خشك کردن جسم آنها بعد از حمام در وقایهء مرداردانه مهم است.
- اطفال تانرا از طفل منتن در وقت خوابیدن و ساعت تیری دور نگهدارید.
- برای جلوگیری از مردار دانه، پاك بودن محیط خانه ضروریست.
- اکثر امراض ساری ازمحیط ناپاك، زمین و خاکی که اطفال بالای آن بازی میکنند پیدامیشود.
- باید مریض را قبل از سرایت دادن مرض اش به دیگران، تداوی کرد.
- همیشه رخت خواب و لباس مریض را با آب و صابون شسته، اطو کرده و خوب آفتاب بدهید.
- ناخن های همه اطفال مخصوصاً طفل مریض را همیشه کوتاه نگهدارید.
- طفل را از خاریدن ناحیه منتن باز دارید.

پلان درسی (۱۸)

تهیه کننده: محجوبه

موضوع: جرب

تاریخ تهیه پلان: ۱٤ - ۳ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- جرب چگونه مرض بوده و اعراض و علایم آن کدام ها اند؟

۲- چگونه جرب از یك شخص به شخص دیگر انتقال میکند؟

۳- چگونه میتوان از جرب جلوگیری کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالت ظاهری شاملین	۲ "		تصاویر: ۱- حشره جرب
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای جرب چگونه مرض بوده و چگونه انتشار میکند. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم جرب. ۳- بحث بالای وقایه جرب.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۲- نواحی مصاب شده جرب ۳- روی پاك مشترك ٤- گرفتن ناخن ها ۵- استفاده از لیف مشترك
ارزیابی	۲ "		٦- شستن لباس ها
خلاصه	۱ "		۷- اتو کردن لباسها

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران و مادران گرامی!

درقرانکریم آمده است که: «خداوند متعال مهربان است و دوست دارد مهربانی را، پاك است و دوست دارد پاکی را».

س- ما و شما که بنده های خداوند(ج) هستیم خود و اطراف خود را چگونه نگهداری کنیم؟

ج- ما باید خود و خانه های خود را و اطراف خود را پاك نگهداری کنیم.

س- اگر ما خود و محیط خود را پاك نگاه نکنیم باعث چی میشود؟

ج- باعث پیدا شدن مریضی های گوناگون میشود.

در این ساعت میخواهم باشما درباره یکی از امراض حرف بزنم که نام این مرض (جرب) است.

س- کسی را دیده باشید که به جرب مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- برای شخص مصاب چی کمك های کرده اید؟

ج- ......

س- جرب چگونه یك مرض است؟

ج- جرب یك مرض ساری جلدی می باشد.

س- به نظرشما جرب از چی پیدا میشود؟

ج- ......

دادن سلام و احوالپرسی ترتیب و تنظیم گروپ

جریان درسی جدید:

ازحضرت جابر(رض) روایت است که حضرت محمد (ص) فرموده اند که نماز گنج جنت است و نظافت گنج نماز نظافت نصف ایمان است به خاطر که ایمان خویش را تکمیل ساخته و از جانب دیگر متوجه صحت و سلامت خویش باشیم باید در هر حالت نظافت و پاکی را مراعات کنیم درس امروز ما نیز راجع به نظافت و پاکی (حفظ الصحه) است.

بعد از گفتن عنوان درسی جدید را با طرح سوالات ذیل آغاز کنید:

س- اکثر امراض از چی پیدا میشود؟

ج- از حفظ الصحه ناقص

س- مثلاً کدام امراض بیشتر از عدم مراعات حفظ الصحه بوجود میآبد؟

ج- امراض معدی معائی مانند اسهالات و کرم ها، التهاب جگر، محرقه، زردی، مردار دانه و غیره.

س- آیا میدانید که این امراض چطور انتقال میکند.

ج- اگر خود را پاك نگاه نکنیم همرای شخصی مریض یکجا بخوابیم و یا غذا بخوریم زود مریض میشویم.

معلم: بسیار خوب قسم که شما گفتید بیشر از امراض از اثر حفظ الصحه ناقص بوجود میآید و از یك شخص به شخص دیگر توسط تماس مستقیم (سرفه، عطسه، قطرات آب دهن و تماس جلدی) انتقال میکند و هم توسط تماسی غیر مستقیم (استفاده مشترك از ظروف لباس بستر خواب و از گرفتن غذا با دست ها آلوده) انتقال میکند.

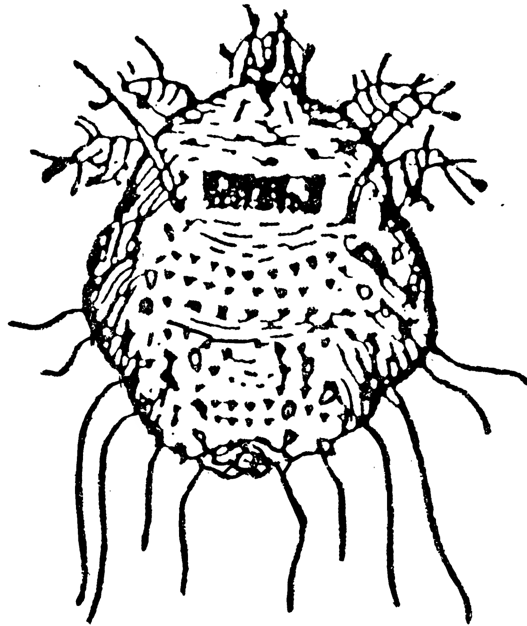
س- پس به خاطر اینکه به امراض مختلف دچار نشویم چه کنیم؟

ج- باید حفظ الحصه را در نظر بگیریم

س- حفظ الصحه شامل کدام چیز هاست؟

ج- ....

نمایش تصویر (تصویر حشره جرب)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- در این تصویر حشره جرب را میبینیم.

س- آیا شما این چنین حشره را دیده اید؟

ج- نخیر، زیرا نهایت کوچك بوده و به چشم دیده نمی شود بلکه ذریعه مایکروسکوب دیده می توانیم.

س- این حشره در کجا زنده گی می کند؟

ج- این حشره در لباسها و بستر خواب کثیف زندگی در محیط کثیف و در خاك پیدا می شود.

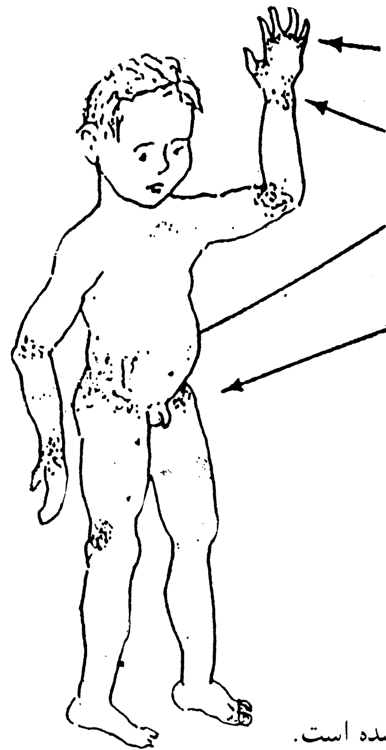
س- چگونه داخل جلد میگردد؟

ج- ازطریق لباس وبستر خواب کثیف داخل پوست میگردد وپوست رابشکل تونل سوراخ و پیشروی میکنند.

س- چطور میتوان فهمید که یك نفر به جرب مبتلا است؟

ج- ......

نمایش تصویر (شخص مبتلا به جرب و نواحی مصاب شده)



س- در این تصویر چی رامی بینید؟

ج- یك پسری را می بینیم که مبتلا به جرب شده است.

س- در کدام قسمت های این پسر بخارهای جرب دیده میشود؟

ج- در بند دستش قات انگشتانش، آرنج ها، قدکشك (کشاله های ران)، عینك زانو، بند پا و انگشتان پایش بخارات جرب دیده میشود.

معلم- پس در مجموع در آن قسمت هایکه قات میشود بخارات جرب وجود دارد.

س- اگر اطفال به جرب گرفتار شوند بخارات آن در کدام قسمت ها دیده میشود؟

ج- در طفل خورد بخارات این مرض درکف پا و کف دست دیده میشود و در اطفال بزرگتر زیادتر در کشاله های ران دیده میشود.

س- بخارات جرب چه قسم است؟

ج- بخارات جرب بشکل تبارزات خشك و سرخ رنگ است

س- پس در صورتیکه شکل تبارزات جلدی است از سائر بخارات چی فرق دارد؟

ج- این بخارات بسیار زیاد خارش دارد مخصوصاً از طرف شب خارش آن زیاد است و در اثر خارش روی آن خراشدگی ها بوجود می آید که شکل خط خط معلوم می شود.

س- بخارات جرب که زیاد خارش دارد اگر بخاریم از یك قسمت به قسمت دیگر انتقال میکند؟

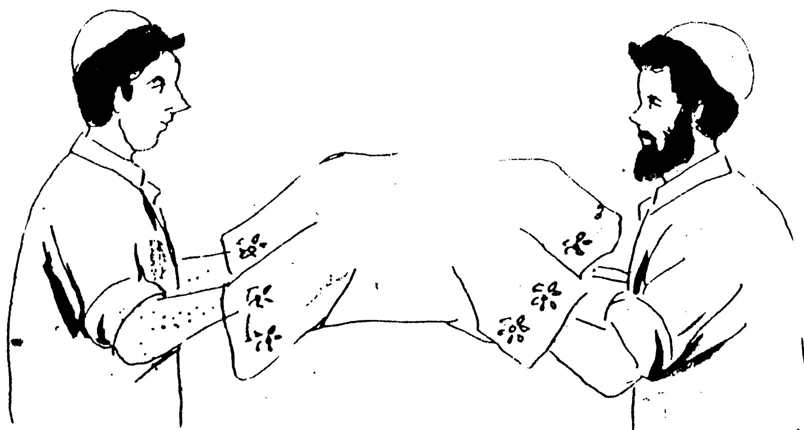
ج- بلی، خارش به مرض جرب شدت بخشیده و هم ساحه را تخریش و امکان انتشار آن را زیاد می سازد.

س- پس مکروب این مرض با چی انتقال میکند؟

ج- با دستان و ناخن ها انتقال میکند.

- وقتیکه از لباس و بستر خواب شخص که جرب شده است دیگران استفاده کند آنها به جرب مبتلا میشوند.

نمایش تصویر (استفاده مشترك از یك روی پاك)



س- در این تصویر چی رامی بینید؟

ج- دو نفر را که از یك روی پاك استفاده میکند.

س- کدام یك از این دو جرب دارد؟

ج- شخص که در دستهایش بخارات جرب دیده میشود.

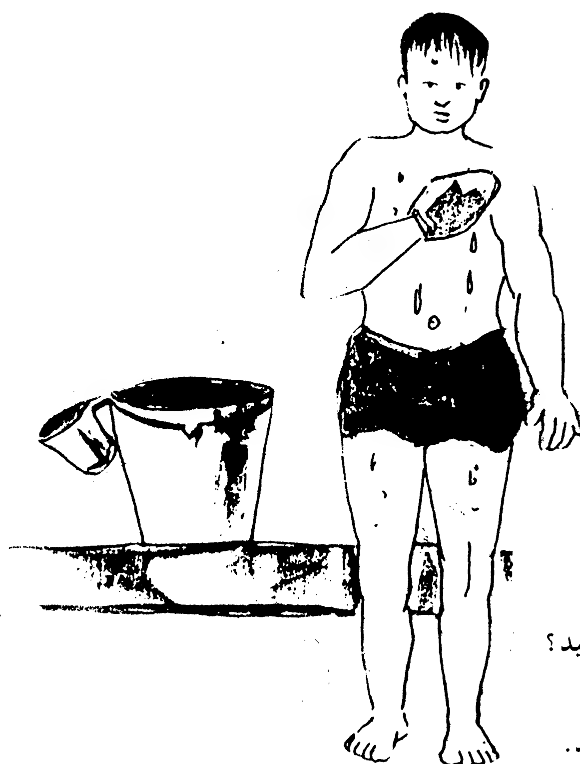
س- پس بااستفاده از همین روی پاك جرب به نفر دیگر انتقال میکند؟

ج- بلی، زیرا شدیداً ساری است واز طریق استفاده از روی پاك مشترك بخوبی انتقال کرده می تواند.

س- دیگر از کدام طریق انتقال می کند؟

ج......

نمایش تصویر (استفاده مشترك اعضای فامیل از یك لیف)



س- در یاین تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصی را که خود را می شوید.

س- آیا استفاده مشترك از یك لیف مریضی به دیگران انتقال می کند؟

ج- بلی، چون مرض ساری است از طریق استفاده از لیف و وسایل حمام نیز انتقال می کند.

پس استفـاده از لبـاس، بسـتر خواب و هر چیز که به جان مریض تماس داشته باشد باعث انتقال مرض جـرب می شود و اگـر به روی زخـم های مریض دست زده شود و باز دستها با آب و صابون شسته شود نیز سرایت میکند.

پس بهتر است بدانیم که چی کنیم تا به جرب گرفتار نشویم.

س- بخاطر اینکه به اینمرض گرفتارنشویم چی باید بکنیم؟

ج- باید پاکی و صفایی را مراعات کنیم.

نمایش تصویر (شخصی که ناخن های خود رامی گیرد)



س- در این تصویر چی رامی بینید؟

ج- شخص راکه ناخن های خود رامی گیرد.

س- گرفتن ناخن ها به خاطر اینکه به مرض دچارنشویم خوب است؟

ج- بلی، زیرا میکروب جرب زیر ناخن نیز جای گرفته می تواند.

س- در صوریتکه با ناخن های رسیده ناحیه مصاب خاریده شود چی واقع خواهد شد؟

ج- میکروب جرب زیر ناخن ها جای گرفته و میتواند دراثر خاریدن بر نقاط دیگر نیز سرایت کند.

س- بهتر است ناخن زود، زود کوتاه گردد و زخم های جرب خاریده نشود.

نمایش تصویر (تصویر طفلیکه مادرش او را حمام میدهد)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- طفلی را که مادرش او را حمام میدهد.

س- گرفتن حمام برای اینکه به مرض گرفتارنشویم چی فایده دارد؟

ج- بدن ما را پاك کرده و مکروب های آن را از بین میبرد.

س- شما هم بخاطر اینکه به مریضی های چون جرب گرفتارنشوید به شکل منظم حمام میگیرید؟

ج- بلی

نمایش تصویر (تصویر شستن لباس ها)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- مادری را که لباس ها رامیشوید.

س- شستن لباس ها به طورمنظم چی فایده دارد؟

ج- از انتشار مرض و هم مرض جرب جلوگیری می کند.

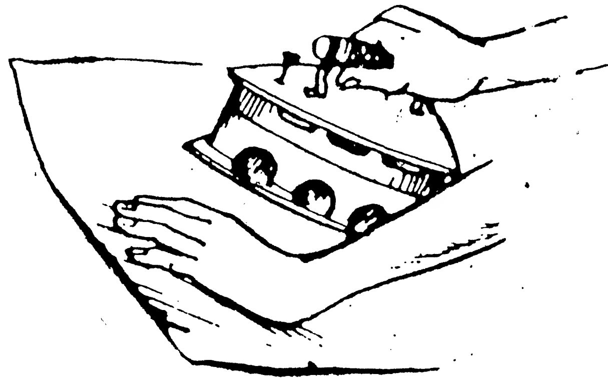
س- وقتیکه لباس ها کاملاً پاك شد بعداً چی میکنید؟

ج- آنرا هموار کرده آفتاب میدهیم.

س- بعد ازخشك شدن رخت ها را چی می کنید؟

ج- ......

نمایش تصویر (اتو کردن لباس ها)



س- اتو کردن لباس ها باعث از بن رفتن میکروب جرب می گردد؟

ج- بلی، زیرادر اثر حرارت و فشارعامل جرب از بین می رود.

س- شما هم بخاطر کشتن مکروب های لباس ها و کالاهای تان را اتو میکنید؟

ج- ......

- اطفال مصاب به جرب از اطفال سالم دور نگهداشته شود.

- تکه های اطفال شیر خوار زود زود تبدیل و پاك شود.

- انجام این کار اطفال را از مبتلا شدن به مرض جرب نگهمیدارد.

س- در پهلوی پاك نگهداشتن جلد برای جلوگیری از مرض جرب کدام نکات دیگر مهم است؟

ج- پاکی و نظافت خانه و چهار اطراف مهم است.

س- اگر یك نفر به مرض جرب گرفتار شود او را به کجا باید برد؟

ج- به شفاخانه یا کلینیك برده شود و پس از استعمال هر روز لباس مریض تبدیل گردد.

س- در قسمت لباس مریض چی نظر دارید؟

ج- از لباس های شخص مریض استفاده نشود و لباسهای مصاب جدا از لباس های دیگران در جای مخصوص گذاشته شود. و جدا از دیگران شسته شود.

معلم- بلی باید لباس های شخص مریض مبتلا به جرب جدا از دیگران شسته شود و جوشانده شود تا کاملاً مکروب هایش از بین برود و بعد از خشك شدن از روی چپه اتو شود چرا که روی چپه به جلد تماس میکند.

ارزیابی:

س- جرب چی قسم مرض است؟

س- جرب از چی پیدامیشود ؟

س- از چی بدانیم که یك نفر مبتلا به جرب شده است؟

س- جرب ازکدام راه ها از یك شخص به شخص دیگر انتقال میکند؟

س- چی کنیم تابه جرب مبتلا نشویم؟

خلاصه:

درس را با گفتن نکات ذیل خلاصه میکنیم.

- حمام گرفتن به صورت منظم با آب و صابون حتمی است.
- لباس ها و رخت های خواب را زود... زود بشوید تا حشرهء جرب در آن جا نگیرد و لباس ها را حتماً آفتاب داده و در صورت امکان اتو کنید.
- ناخن های تان را همیشه کوتاه کنید مخصوصاً ناخن های اطفال را زود، زود کوتاه کند.
- خانه و اطراف خانه های تان را و هم لوازمی که از آن کارگرفته می شود حتماً پاك نگاه شود.
- دستان باید بعد از تماس دادن به زخم های جرب حتماً با آب و صابون شسته شود.
- اطفال مصاب از اطفال سالم دور نگهداشته شود.
- و در صورتیکه یك نفرمبتلا به جرب باشد همه باید به مرکز صحی مراجعه کنند چرا که این مرض خیلی شدید ساری است بناً تمام افراد فامیل همزمان باید تداوی شوند.

جرب (پیامهای صحی)

مریضان مبتلا به جرب باید نکات ذیل رامدنظر داشته باشند:

۱- حمام گرفتن بصورت عادی با آب و صابون.

۲- شستن مکرر لباسهاو رخت خواب جهت کشتن حشرهء جرب و آفتاب دادن آنها.

۳- پاك و کوتاه نگهداشتن ناخن ها.

٤- شستن هر چه زودتر دستها بعد از تماس و لمس نواحی مصاب بدن.

٥- اطفال مبتلا باید خشك و پاك نگهداشته شده و تکه های آنهامرتباً تبدیل گردد.

٦- پاك نگهداشتن محیط خانه و اشیای که مورد استفاده قرار میگیرند.

- اکثر امراض جلدی از خاك و کثافات پیدا میشود.
- اگر محیط پاك نباشد تداوی جرب مشکل و ناممکن است.

۷- جهت جلوگیری از انتشاربیشتر مرض باید هر چه زودتر تداوی صورت گیرد.

- تمام اعضای فامیل باید همزمان تداوی شوند.

پلان درسی (۱۹)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: سالدانه

تاریخ تهیه پلان: ۱۵ - ۸ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل و ذریعه انتشار سالدانه چیست؟

۲- دارای کدام اعراض و علایم میباشد؟

۳- چگونه خود رااز سالدانه وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالت ظاهری شاملین	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عوامل و ذریعه انتشار سالدانه. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم. ۳- بحث بالای وقایه سالدانه.	۲۰ "	سوال و جواب	۱- پشه سالدانه ۲- شخص راکه پشه میگزد
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

نمایش تصویر



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- طفل را که در حالت حمام دادن است.

س- شستن بدن چه فایده دارد؟

ج- انسان را از امراض جلدی در امان نگهمیدارد. در جلد انسان سوراخ های کوچك (مسامات) موجود است در اثر چرك و کثافات بند میشود و مانع عرق میشود که اگر از عرق جلوگیری گردد خطر حیاتی دارد.

س- اگر هوا گرم باشد در هفته چند بار و اگر هوا سرد باشد چند بار باید بدن شسته شود؟

ج- در هوای گرم همه روزه یا یك روز بعد اما در هوای سرد هفته دوبار یا یك بار باید بدن شسته شود.

س- بعد از حمام گرفتن باید لباس ها هم تبدیل شود و با همان لباس دوباره پوشیده شود؟

ج- هر بار که حمام گرفته میشود باید لباس های پاك پوشیده شود.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع ظاهری زنان

جریان درس جدید:

خواهران عزیز! همه شما میدانید که اگر هر مرض را به موقع مناسب تداوی نکنیم مرض حالت خطرناك را بخود میگیرد. بسیاری اوقات اتفاق افتیده که کوچکترین غفلت در قسمت تداوی یك مرض سبب پیشیمانی یك عمر برای ماميگردد. یکی از همین جمله امراض، مرض سالدانه است که امروزدر باره آن با شما صحبت مینمائیم.

س- آیا در بین شما کسی به سالدانه مبتلا شده است؟

ج- ......

س- به شخص مصاب چی کمك کرده اید؟

ج- ......

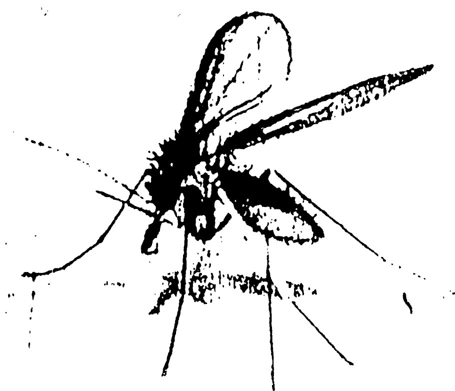
س- مرض سالدانه از چه پیدامیشود؟

ج- از یك نوع مایکروب پیدامیگردد.

س- این میکروب توسط چه داخل بدن انسان میشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱).



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- پشه را می بینیم.

س- آیا تمام پشه ها ناقل میکروب سالدانه است؟

ج- نخیر، مایکروب سالدانه توسط یك نوع پشه خاکی داخل بدن انسان می شود.

س- پشه سالدانه زیادتر در کجا زنده گی می نماید؟

ج- در جاهای کثیف مخصوصاً خاکهای چتل و مناطق که دارای هوای خشك است پشه سالدانه زنده گی و تخم گذاری می نماید.

س- آیا مرض سالدانه واکسین دارد؟

ج- نخیر.

س- زمانیکه پشه انسان را میگزد انسان چه علایم از خود نشان میدهد؟

ج- پشه سالدانه زیادتر در هنگام شب روی، دست ها و پاها را میگزد که بعداً در ناحیه گزیده شده یك پاپول (برجستگی سرخ رنگ در روی جلد) تشکیل میشود.

س- آیا این بخار در ابتدا درد و خارش دارد؟

ج- نخیر، در شروع بخار کدام درد و تخریش ندارد.

س- بخار چه وقت به دانه تبدیل میشود؟

ج- بخار در بین هفته سوم و ماه چارم به زخم تبدیل شده که این جرحه توآم باخارش میباشد که بعد ازمدتی روی آن را ارچق گرفته که پس از افتیدن ارچق به جای آن یك داغ نصواری رنگ باقی میماند.

س- بزرگی داغ یا لکه که بوجود میاید به چه اندازه خواهد بود؟

نمایش تصویر (۲)



ج- اندازه لکه بروی جلد مربوط به تعداد مایکروبها می باشد اگرمقدار زیاد مایکروب توسط پشه داخل بدن شده باشد ساحه زخم بزرگ بوده و به همان تناسب داغ تشکیل شده هم بزرگ میباشد و اگر مقدارمایکروبها کم باشد ساحه زخم کوچك بوده و داغ آن کوچك میباشد.

س- غفلت درتداوی چه مشکل را بار میآورد؟

ج- در صورتیکه تداوی را از ابتدا شروع نکنیم و یا نامکمل بگذاریم، ساحه انتشار زخم بیشتر شده مخصوصاً اگر بخار بالای بینی باشد میتواند باعث سؤ شکل این قسمت گردد.

خواهران گرامی! شما فهمیدید که مرض سالدانه یك مرض مایکروبی بوده توسط پشه خاکی داخل خون انسان شده و درناحیه گزیده شده داغ یا لکه رابجا میگذارد. حالا میخواهیم راجع به وقایه این مرض صحبت نمائیم.

س- برای جلوگیری از این مرض چه باید کرد؟

ج- باید نظافت شخصی و محیطی را مدنظر گرفته خانه ها دواپاشی و زود زود خانه تکانی صورت گیرد، بستر و فرش ها آفتاب داده شود.

س- مایکروبهای سالدانه در کجا زندگی میکند؟

ج- اصلاً در خاك موجود میباشد که بعداً توسط پشه از خاك گرفته شده و داخل بدن انسان میشود.

س- پس برای از بین بردن مایکروبها اولاً چه را باید از بین برد؟

ج- اولاً پشه خاکی را ازبین ببریم.

س- آسان ترین راه برای از بین بردن پشه سالدانه چه میباشد؟

ج- چون این پشه درمقابل دوای حشره کش حساس است و به زودی از بین میرود پس استعمال دوا های حشره کش موثر است.

معلم: مریضان سالدانه باید به موقع تداوی گردد زیرا باعث کاهش واقعات مرض شده می تواند زیرا هر قدر تعداد مریض زیاد باشد، انتشارمایکروب در محیط بیشتر صورت گرفته و سبب افزایش در تعداد مریضان میشود.

س- بر علاوه از بین بردن پشه سالدانه دیگر کدام راه های جلوگیری وجود دارد یا خیر؟

ج- برای وقایه سالدانه باید کلکین ها و دروازه های اتاق را جالی گرفته شود.

- هنگام خواب مخصوصاً از طرف شب ازروکش استفاده شود.
- اطفال را از ساعت تیری کردن در محیط خاك آلود و کثیف منع نمائیم.
- به زخم های سالدانه خود سرانه دوا گذاشته نشود.

ارزیابی:

س- مرض سالدانه از چه پیدامیشود ؟

س- مایکروب سالدانه در کجا زندگی میکند ؟

س- توسط چه مایکروب سالدانه داخل خون انسان میگردد ؟

س- علایم سالدانه کدام است؟

س- اگر سالدانه به موقع تداوی نشود چه خطرات را در قبال خواهد داشت؟

س- برای وقایه مرض سالدانه چه کارها را باید انجام دهیم؟

خلاصه:

خواهران گرامی! درس امروز ما در مورد مرض سالدانه بود این مرض از مایکروب پیدا شده که توسط یك نوع پشه خاکی داخل بدن انسان می گردد. در ابتداء درمحل گزیدگی یك بخار سرخ رنگ بوجودآمده که تقریباً بعد از یك ماه (در صورت عدم تداوی) به زخم مبدل میگردد و بالاخره پس از افتیدن ارچق به داغ مبدل می شود. بهترین راه های جلوگیری گرفتن جالی در دروازه ها، کلکین ها و تداوی عاجل مریضان از بین بردن پشه توسط دوا های حشره کش و خانه تکانی و آفتاب دادن بستر و فرش ها می باشد.

پلان درسی (۲۰)

تهیه کننده: صالحه (توفیق)

موضوع: کرم ها حلقوی

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ٦ - ۹٦

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- کرم های حلقوی چه بوده و دارای کدام اعراض میباشد.

۲- کرم های حلقوی چطور انتشار کرده و راهای جلوگیری از مبتلا شدن به آن کدام ها اند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالت صحی شاملین	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد کرم حلقوی و اعراض آن. ۲- بحث در مورد ذریعه انتشار. ۳- بحث بالای وقایه کرم حلقوی	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- لکه ها در سر، روی و پشت ۲- شستن لباسها ۳- حمام دادن ٤- شستن دستها با آب و صابون
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

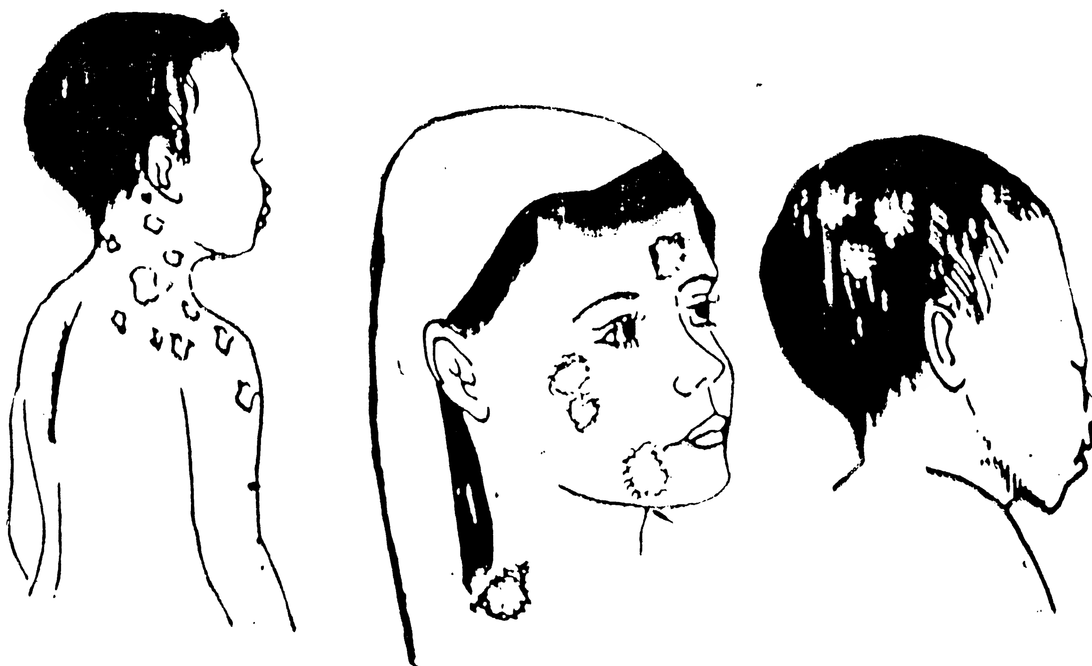
مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ ها نظارت از وضع ظاهری زنان.

جریان درس جدید:

خواهراهن و مادران گرامی! همه میدانیم که صحت بزرگترین نعمت خداوند(ج) بوده که برایما عطا فرموده پس بخاطر نگهداشت آن باید همیشه از کثافات دوری نمایم تا به امراض گرفتار نشویم.

نشان دادن تصویر (داغ در سر، روی، پشت و گردن)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- یك پسر را می بینیم که در سر و روی، پشت و گردن او داغ است.

س آیا شما کسی را دیده اید که به همچو مریضی مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- به مریض مصاب چه کمك کرده اید؟

ج- ......

س- چی فکر میکنید این اشخاص به کدام نوع مرض مبتلا شده اند؟ و نام مرض چیست؟

ج- این مرض یك مرض جلدی بوده و بنام کرم حلقوی یاد میشود.

س- چی فکر میکنید این لکه ها از چی پیدامیشود ؟

ج- از یك رقم مکروب که در جای های چتل و محیط کثیف وخاك موجود است پیدا می شود.

س- مکروب آن بنام چی یاد میشود ؟

ج- مکروب آن بنام کرم حلقوی یاد میشود.

معلم: بلی، درست است میکروب آن بنام کرم حلقوی یاد میشود که داغ و لکه آن مثل حلقه گرد بوده و دور آن لبه دار و قسمت مابین آن خشك و پوستك، پوستك است و اگر در سر باشد موی همان قسمت بشکل گرد رقم می ریزد و بخارهای آن بیرنگه می باشد.

س- زیادتر چی کسانی به آن دچارمیشوند ؟

ج- کسانیکه زود، زود خود را نمیشویند و اطفالی که در جاهای چتل با خاك و چتلی بازی میکنند.

س- چی فکرمیکنید آیا این لکه ها درد دارد ؟

ج- نخیر، درد نداشته بلکه ممکن خارش داشته باشد.

س- زیادتر کدام قسمتهای بدن را منتن میسازد ؟

ج- هرقسمت پوست را منتن ساخته میتواند اما زیادتر در قسمت های سر، پشت گردن و روی وجود میداشته باشد.

س- این مریضی زیاد تر از کدام راه ها از شخص منتن به شخص سالم انتقال میابد ؟

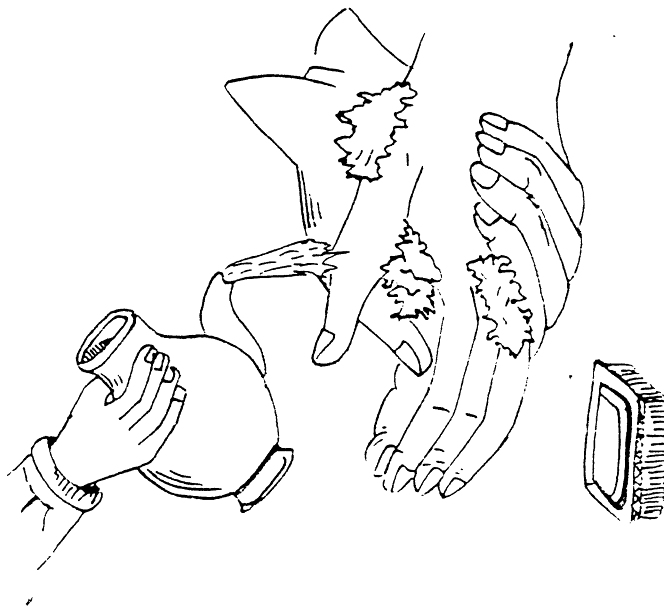
ج- از طریق استفاده مشترك از بستر و لباس های مریض،. دست زدن در جای زخم و لکه ها، بازی در محیط چتل و جاهایکه مکروب ها و حشرات زیاد است، انتقال می کند.

معلم- بسیار خوب، شما فهمیدید که کرم های حلقوی از اثر عدم مراعات حفظ الصحه، چرکی و کثیفی بالای جلد به شکل حلقه پیدامیشود که این بخارات خارش داشته دارای لبه ضخیم تر و بیرنگ تر می باشد در هر قسمت جلد مخصوصاً در روی، گردن، پشت وسر میتواند جای بگیرد که در سر سبب ریزش موی میشود و اگر یك نفر این مریضی را داشته باشد در اثر استفاده مشترك از بستر و هم در صورت دست زدن به ناحیه منتن، شخص سالم نیز به این مرض مبتلا میشود.

س- حالا بگوئید که چطور میتوان ازمبتلا شدن به آن جلوگیری کرد ؟

ج- اطفال که این مرض را دارند باید از دیگران جدا بخوابند.

نشان دادن تصویر (شستن دست ها با آب و صابون)



س- در این رسم چی رامی بینید؟

ج- شستن دست هارا با آب و صابون.

س- اگر به جای زخم دستبزنید باید با چی بشوئید؟

ج- با آب و صابون باید دست ها شسته شود.

نشان دادن تصویر (شستن لباس ها)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زن را که لباس می شوید.

س- آیا شما لباس هاو بستر خود را زود، زود میشوئید و آفتاب میدهید؟

ج- بلی.

معلم- بسیارخوب میکنید و با این کار خود را ازمرض کرم حلقوی هم در امان مینمانید.

نشان دادن تصویر (شستن طفل و حکام دادن)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- تصویر مادر را که طفل را می شود.

س- آیا شما زود، زود خود و اطفال خود رامی شوئید؟

ج- بلی.

معلم- بسیار خوب، شستن بدن با آب و صابون و پاك نگهداشتن پوست انسان را از مبتلا شدن به کرم های حلقوی نجات میدهد.

ارزیابی:

س- کرم های حلقوی از چی پیدا میشود ؟

س- زیادتر در کدام قسمت های وجود پیدامیشود ؟

س- لکه های آن به چی شکل است؟

س- چطور از شخص منتن به شخص سالم انتقال میکند؟

س- چطور میتوان از مبتلا شدن به آن جلوگیری کرد ؟

خلاصه:

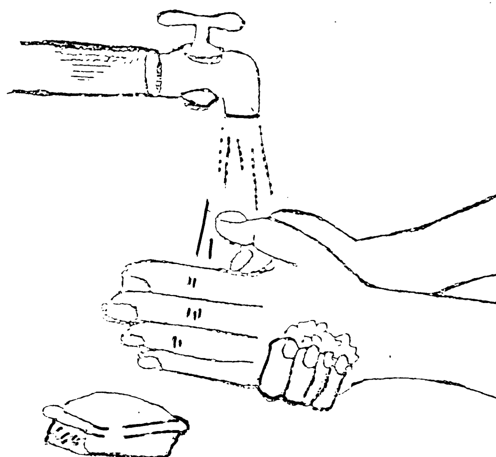
شما در درس صحی این ساعت خواندید که کرم حلقوی از اثر عدم مراعات حفظ الصحه و چرکی و کثیفی پیدا شده مثل حلقه گرد روی پوست ظاهرشده میتواند پیدایش آن در سر باعث ریزش موی و خارش میگردد و اگر با کسی که این مریضی را دارد در یك بستر خوابیده یا لباس او پوشیده شود شخص دیگر را نیز مصاب میگیرد. اگر کسی رود، زود خود را نشوید به اینمریضی مبتلا میشود و باید این چند گپ را همیشه مراعات کنید تا به کرم حلقوی مبتلا نشوید.

پیام های صحی:

- شستن با قاعده بدن با آب و صابون بهترین راه جلوگیری از مبتلا شدن به کرم حلقوی میباشد.
- بعد از تماس به زخم و لکه های مریض فوراً دست ها با آب و صابون شسته شود.
- لباس های شخص منتن جدا شسته و آفتاب داده شود.
- خانه پاك نگهداشته شود.
- کسی را که مبتلا شده زودتر به داکتر برده تا دیگران را نگیرید.
- اطفال را نگذارید به محیط کثیف و خاك و چتلی ساعت تیری کنند.

خوب مادران و خواهران محترم! درس صحی خلاص شد خدا کند خوش تان آمده و در زندگی خود از آن استفاده نمائید و چیزهای را که یاد گرفته اید به دیگران نیز بگوید چرا که رهنمایی کسانیکه نمی فهمند بسیار ثواب دارد.

نمایش تصویر



س- در تصویر چه را می بینید؟

ج- ......

س- چه وقت باید دست ها شسته شود؟

ج- هر وقت که دست ها چتل شود باید شسته شود و زیادتر وهم است که دست ها قبل از نان خوردن، بعد از رفع حاجت و قبل از تهیه غذا و بعد از برخاستن از خواب باید دست ها به آب و صابون شسته شود.

نمایش تصویر



پلان درسی (۲۱)

تهیه کننده: محبوبه

موضوع: معافیت یامصونیت

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۲ - ۹۵

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را ارائه نمایند:

۱- واکسین چی است چرا باید واکسین کنیم؟

۲- کدام امراض تا کدام سن باید واکسین شوند؟

۳- در کدام حالت باید واکسین کنیم؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "		تصاویر: ۱- تصویر طفل سالم
جریان درس جدید ۱- بحث بالای واکسین چیست چرا واکسین کنیم؟ ۲- بحث در مورد این که تا کدام سن باید واکسین کرد؟ ۳- بحث بالای این که در کدام حالت باید واکسین کنیم؟	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	۲- طفل ضعیف ۳- واکسین در بازو ٤- واکسین سرین ٥- واکسین قطره ٦- کارت واکسین
ارزیابی	۲ "		۷- واکسین TT خانم ها
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

بعد از سلام دادن و احوالپرسی گروپ را تنظیم نموده شروع به درس جدید میکنیم.

جریان درس جدید:

پرسیدن تجارب گذشته سامعین، شاملین با سوالات ذیل:

س- آیا شما گاهی خود و یا اطفال تان را واکسین کرده اید در کدام سنین؟ آیا شما در زمان حاملگی واکسین کرده اید؟

ج- ......

خواهران عزیز و مادران گرامی!

در این روز میخواهم با شما دربارهٔ واکسین صحبت کنم آیا مهم است دراین مورد چیزهای بدانید؟

ج- بلی، ......

س- به نظر شما واکسین چی است؟

ج- واکسین دوای مخصوص است که پیش از مریضی باید تطبیق شود.

س- کدام مریضی ها از خود واکسین دارد؟

ج- سرخکان، فلج، سل، سیاسرفه، دیفتری و تیتانوس.

س- به استثنای این شش مرض دیگر کدام امراض واکسین دارند؟

ج- محرقه کولرا و زردی زمانیکه در یك منطقه زیاد می گردد باید واکسین شود.

س- واکسین برای طفل چی فایده دارد؟

ج- واکسین هرمرض طفل را از همان مرض دورمیسازد.

س- بعد از اینکه طفل تان را واکسین کرده اید جای آنها زخم شده است؟

ج- بلی، ......

س- آیا بعد از واکسین طفل تان تب کرده است؟

ج- بلی.

بخاطر داشته باشید که زخم جای واکسین و تب برای طفل هیچ نقص و ضرر ندارد بلکه خوب هم است و نباید خود سرانه دوا گذاشت و یا چرب کرد.

س- آیا اینطور شده استه طفل تان راواکسین کرده باشید وبه یکی از همین مرض ها گرفتار شده باشد؟

ج- ......

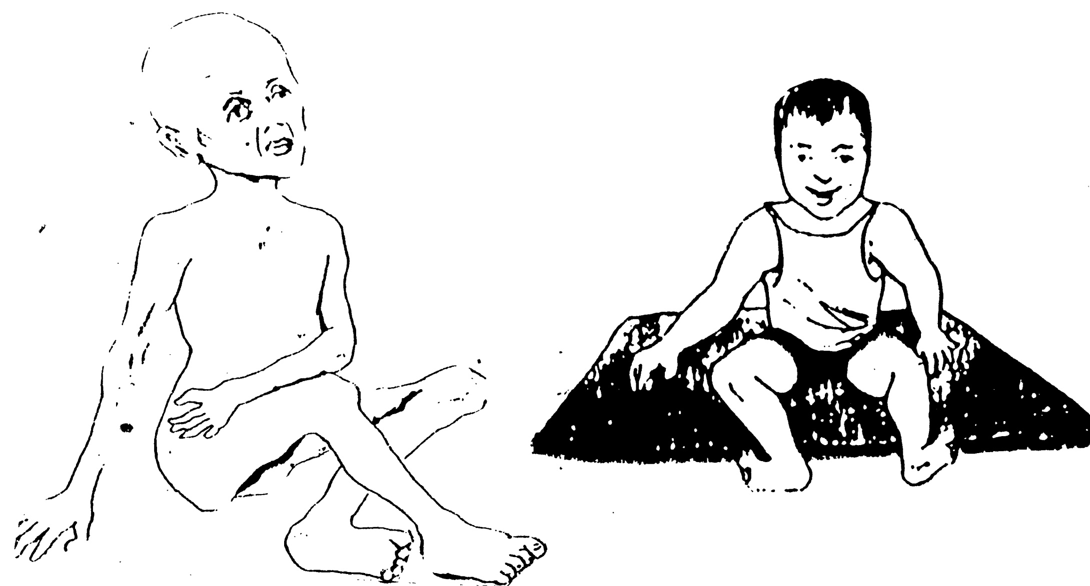
س- در صورت مبتلاشدن آیا آنها بعد از اینکه مریض شده اند زود تر خوب شده اند یا نه؟

ج- طفل که واکسین شده است در صورت مبتلا شدن زودتر خوب شده است.

س- آیا اطفال واکسین شده از اطفال غیر واکسین شده فرق دارند؟

ج- بلی، ......

تصایور اطفال سالم واکسین شده و واکسین ناشده را به شاملین نشان میدهیم.



س- در این تصاویر چی رامیبینید؟

ج- یك طفل سالم را و یك طفل مریض را می بینیم.

س- آیا آنها با هم فرق دارند؟

ج- بلی.

س- اطفال واکسین شده و واکسین نشده از هم چی فرق دارند؟

ج- اطفال که واکسین میشوند صحتمند هستند و نظر به اطفال که واکسین نمی شوند.

س- طفل را در کجا واکسین میکنید؟

ج- در شفاخانه و یا در کلینیك واکسین می کنیم.

س- پس واکسین مفت ورایگان است و یا با پول خریده میشود؟

ج. واکسین رایگان است.

س- اطفال را از کدام سن بخاطر واکسین کردن باید به کلینیك یا شفاخانه ببریم؟

ج- از وقتی که تولد شد باید به شفاخانه یابه مرکز صحی برده شوند.

س- به نظرشماواکسین ها الی کدام سن باید تکمیل شوند؟

ج- تمام واکسین ها باید الی دو سالگی تکمیل شوند و بعضی واکسین هامثل واکسین فلج تا پنج سالگی هم میشود البته در صورتیکه یك طفل قبلاً واکسین هم شده باشد و مرض تمام شود. اطفال پنج ساله و یا بیشتر از آن بار دوم حتماً باید واکسین شود.

س- در صورتیکه طفل تان مریض باشد مثلاً تب داشته باشد و یاریزش کرده باشد او را واکسین کردن میبرید؟

ج- نخیر، اطفالی که مریض باشند آنها را واکسین کردن نمیبریم چرا که برای شان واکسین نقص میکند. وقتیکه خوب و صحت یاب شدند آنها را به شفاخانه و یا کلینیك میبریم.

س- واکسین اطفال در کدام قسمت های بدن شان میشود؟

ج- بازو، سرین و چکاندن در دهن به شکل قطره.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك طفلك را داکتر در بازویش واکسین میکند.

س- اطفال شما هم در بازو هایشان واکسین شده اند؟

ج- بلی.

س- کدام واکیسن در دست راست تطبیق میشود ؟

ج- واکسین BCG

- کدام واکسین در دست چپ تطبیق میشود .

ج- واکسین سرخکان

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چی را می بینید ؟

ج- طفلی را که واکسین میشود .

س- طفلك در کجایش واکسین میشود ؟

ج- در سرین اش واکسین میشود .

س- کدام واکسین در سرین تطبیق میشود ؟

ج- واکسین D.P.T

س- شما اطفال تانرا که بخاطر واکسین کردن آورده اید در سرین شان واکسین شده اند ؟

ج- ......

نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر دیده وبگوئید که چی میکنند؟

ج- طفل را داکتر واکسین میکند.

س- این چگونه واکسین است؟

ج- این واکسین مثل قطره چکان است که به دهن میشود.

س- پس مجموعاً واکسین ها در کدام قسمت های بدن میشوند؟

ج- در دهن به شکل قطره چکان، در سرین و در بازومیشوند.

نمایش تصویر ٦ کارت واکسین

چارت راه سلامتی

کلینیک — نمره طفل

نام طفل

نام مادر

نام پدر

تاریخ تولد — وزن به هنگام تولد

محل بود و باش خانواده — آدرس

برادران و خواهران

سال تولد	پسر / دختر	ملاحظات

واکسین ضد توبرکلوز بی سی جی B.C.G
تاریخ واکسین ضد توبرکلوز

واکسین ضد چیچک
تاریخ واکسین
[illegible]

واکسین ضد پولیو (فلج اطفال)
تاریخ واکسین اول
تاریخ واکسین دوم
تاریخ واکسین سوم

واکسین [illegible]
تاریخ واکسین اول
دوم
سوم

واکسین سرخکان
تاریخ واکسین

واکسین های دیگر

س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك ورق رامی بینیم.

س- این کارت از چی است؟

ج- این کارت واکسین هاست.

س- آیا داشتن این کارت حتمی است؟

ج- بلی.

پس همیشه کارت واکسینرا با خود نگهداری کنید که گم نشود.

س- و اگر از نزد شما کارت گم شده چه میکنید؟

ج- به مرکز صحی مراجعه می کنیم و در راجستر آن نام و نام پدر طفل درج است و کارت نو بگیریم.

س- آیا تمام واکسینهای که در کارت نوشته شده است باید تکمیل شود؟

ج- بلی.

معلم- اگر تمام واکسین ها تکمیل نشود واکسین های قبلی آن هم بی فایده میشود.

س- بخاطر اینکه به وقت معین به خاطر واکسین به شفاخانه و یا کلینیك بیایید ازکی معلومات میگیرد؟

ج- از شخصی که واکسین میکند و یا از معلم صحت میتوانیم معلومات بگیریم.

س- مادران زیادتر چه وقت باید واکسین شوند؟

ج- در زمان حمل باید واکسین شوند.

نمایش تصویر:



س- در این تصویر کی ها رامی بینید؟

ج- یك زن حامله و یك داکتر رامی بینیم.

س- زن حامله بخاطر کدام مرض خود را باید واکسین کند؟

ج- بخاطر مرض تیتانوس باید واکسین کند.

س- واکسین کردن در وقت حاملگی چی فایده دارد؟

ج- برای صحت مادر فایده دارد.

معلم- بلی برای صحت مادروطفل فایده دارد و در وقت ولادت و بریدن ناف طفل کمك میکند که مادر و طفل به مرض تیتانوس مبتلا نشود.

س- آیا این واکسین یکبار تکمیل میشود و یابه چندین بار دفعات؟

ج- این واکسین به دفعات مختلف میشود و هرباری که زنان حامله برای واکسین کردن خواسته میشوند باید بیایند چرا که اگرمکمل واکسین ها رانگیرید واکسین های گرفته گی هم بی فایده شده و امکان مبتلا شدن به تیتانوس پیدا میشود.

س- پس بخاطر سلامتی خود و فرزندان تان چی باید بکنید؟

ج- واکسین های خود و اطفال خود را تکمیل کنیم.

ارزیابی:

س- واکسین چی است؟

س- کدام امراض قابل واکسین است؟

س- واکسین ها برای اطفال چی فواید دارد؟

س- واکسین ها از کدام سن الی کدام سن باید تکمیل شود؟

س- در کدام قسمت ها واکسین صورت میگیرد؟

س- در کدام حالت باید واکسین نکنیم؟

س- زنان بخاطر اینکه در زمان ولادت به تیتانوس مبتلا نشوند چی باید بکنند؟

س- داشتن کارت واکسین چگونه کمك تان میکند؟

خلاصه:

درس را بادادن پیام های ذیل خلاصه می کنم.

- واکسین ها جسم را درمقابل امراض خطرناك محافظه میکند اطفالی که واکسین نمی شوند زودتر مریض میشوند.
- تمام واکسین ها از تولد الی دو سالگی باید تکمیل گردد.
- اطفال تان را در وقت معین آن به واکسین کردن ببرید.
- کارت واکسین بسیارمهم است آنرابا خود نگهداری کنید.
- در وقت واکسین کردن کارت را با خود داشته باشید.
- زنان بخاطر محافظت خود و طفل خود ازتیتانوس درزمان حاملگی باید واکسین شوند.
- در زمانی که طفل تان مریض است اوراواکسین نکنید.
- بعضی امراض مانند فلج در صورتی که عام میشود اگر اطفال قبلاً هم واکسین شده باشند باید برای بار دوم اطفال پنج ساله و یا بیشتر از آن واکسین فلج شوند.

معافیت یامصئونیت (پیام های صحی)

۱- واکسین ها جسم را در مقابل اکثر امراض خطرناك محافظه میکنند. یك طفلی که واکسین نشده باشد زیادتر تمایل مبتلا شدن به سؤ تغذیه، معیوبیت و حتی مرگ را دارد.

۲- تمام واکسین ها باید قبل از یك سالگی تکمیل شوند.

۳- با تطبیق واکسین ها اطفال نو تولد شده و مریض از مرگ محفوظ میشوند.

٤- طفل تان را به اوقات معین آن برای واکسین کردن ببرید.

٥- داشتن کارت واکسین یشن مهم است، باید آنرا در جای محفوظ بگذارید و در وقت واکسین کردن کارترا با خود داشته باشید.

٦- هر زن برای محافظت خود و طفلش از مبتلا شدن به تیتانوس باید واکسین T.T شود.

پلان درسی (۲۲)

تهیه کننده: صالحه «توفیق»

موضوع: توبرکلوز

تاریخ تهیه پلان: ۸ - ۹ - ۹۵

مقاصد:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را ارائه نمایند:

۱- توبر کلوز چیست و چگونه انتشارمیکند؟

۲- توبر کلوز دارای کدام اعراض و علایم است؟

۳- طریق وقایه از مبتلا شدن به توبر کلوز کدام هاست؟

٤- بر مریض کدام کمك و تداوی باید صورت گیرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر: ۱-زن در حال سرفه ۲-تصویر زن در حال تف کردن
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای توبر کلوز و ذریعه انتشار آن. ۲- بحث بالای اعراض و علایم توبر کلوز ۳- بحث بالای وقایه مرض. ٤- بحث بالای کمك به مریض توبر کلوز	۲۰ "	سوال و جواب نمایش سوال و جواب نمایش	۳- تصویرظروف غذای مشترك ٤- تصویر خون در بلغم ۵- تصویر واکسین کردن طفل
ارزیابی، خلاصه و تاکید بالای پیام های عمده	۳ "	سوال و جواب	٦- زن مصاب که دهنش را با دستمال بسته.

س- شما در تصویر چه را میبینید؟

ج- ......

س- آیا شستن و آفتاب دادن لباس ها میتواند از امراض جلدی جلوگیری کند؟

ج- بلی، زیرا در اثر شستن و آفتاب دادن میکروب های لباس ها از بین میرود و انسان مبتلا به امراض جلدی نمیشود.

س- به نظر شما آفتاب دادن بستر خواب ضروری است؟

ج- بلی، زیرا اکثر میکروب ها در آفتاب دادن از بین میرود.

معلم: میدانید که دندان سالم نعمت خداوند است و حفاظت دندان ها زیاد ضرور میباشد زیرا در اثر اندك بی توجهی خراب میشود.

س- پس برای این که از خراب شدن دندان جلوگیری کرده چه باید کرد؟

نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چی را می بینید؟

ج- ......

س- شما و اطفال شما چند مرتبه دندان های تانرا برس می کنید؟

ج- حداقل روز دو مرتبه صبح قبل از نان خوردن و شب قبل از رفتن به بستر خواب.

س- اگر برس و کریم موجود نبود با چی دندان های خود را پاك می کنید؟

ج- بامسواك دندان های خود را مسواك میکنم.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ و ایجاد فضأ موزون.

جریان درس جدید:

با پرسیدن چند سوال ذیل معلوم کنید که شاملین درس راجع به توبر کلوز چی میدانند.

س- آیا کسی رادیده اید که به توبرکلوز (سل) مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- به شخص که توبر کلوز دارد چی کمك ها را نموده اید؟

ج- ......

س- آیا دیده و یا شنیده باشید که کسی در اثرتوبرکلوز مرده باشد؟

ج- ......

خواهران و مادران بسیارعزیز!

شما تا اندازه درباره مرض چیزهای میدانید حالا بعضی چیزهای دیگر را راجع به این مرض می شنوید که از شما تقاضا دارم خوب متوجه باشید و فکرتانرا جمع بگیرید:

س- توبرکلوز چی رقم یك مرض است؟

ج- توبرکلوز یك مرض ساری، خطرناك و کشنده است که زیادتر شش ها رامصاب ساخته و سبب خرابی ششها میشود که درنتیجه شش ها بکلی از کارمی افتد.

س- چی فکرمی کنید که عامل توبرکلوز چیست؟

ج- عامل توبر کلوز میکروب است و ازجمله میکروبهای بسیار سر سخت می باشد. و این مرض پشت پیر، جوان و طفل نمیگردد و امکان دارد همه را مبتلاسازد.

س- چطور شخص سالم را توبرکلوز میگیرد؟

ج- وقتی شخص سالم بامریض درتماس باشد او را توبرکلوز می گیرد.

نشان دادن تصویر



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زن را که سرفه می کند.

س- از کداه طریق شخص سالم را توبرکلوز می گیرد؟

ج- ازهمین طریق سرفه، گپ زدن و عطسه.

نشان دادن تصویر (تف کردن)



س- در رسم چی را می بینید؟

کسی را که تف میکند.

س- اگر همین شخص توبرکلوز داشته باشد چگونه دیگران را میگیرد؟

ج- وقتی تف میکند میکروب آن درهنگام گرد و خاك ازراه بینی و دهن به شش شخص سالم رفته او را توبرکلوز میگیرد.

معلم: خوب خواهران محترم باید بیاد داشته باشید که خوردن شیرهای ناجوشانده نیز سبب توبرکلوز میشود. و توبرکلوز مرض خطرناك و ساری بوده از طریق عطسه، سرفه، گپ زدن و تف کردن شخص مریض مکروب آن در وجود شخص سالم سرایت میکند و هم از خوردن شیر های ناجوشانده شخص به توبرکلوز مبتلا میشود.

س- حالا بگوئید از روی کدام نشانی ها میدانید که یکنفر به توبرکلوز مبتلا است؟

ج- سرفه دوامدار زیادتراز چهار هفته، باختن وزن، احساس ضعف، داشتن تب از طرف روز و عرق در شب.

س- وقتی کسی توبرکلوز باشد و پیشرفته شود کدام مشکلات دیگر به نظرمیرسد؟

ج- سرفه های صدا دار، سرفه با خون و بلغم.

نشان دادن تصویر



س- در سم چی را می بینید؟

ج- مرد را درحال تف کردن بلغم که در بلغم آن خون دیده میشود.

س- این مرد به کدام مریضی مبتلا است؟

ج- به توبرکلوز پیشرفته مبتلا است.

س- از چه دانستید که این مرد مبتلا به توبرکلوز است؟

ج- زیرا در بلغم وی خون بنظر میرسد.

س- اگر طفلی سرفه هم نداشته باشد و هیچ وزن نگیرد کدام احتمال موجود است؟

ج- احتمال توبرکلوزموجود است.

معلم- درست است بعضی اطفال با وجود اینکه سرفه ندارند اما بی اشتها، عدم میل به بازی و هم هیچ وزن نمیگیرند و لاغراند ممکن توبر کلوز باشد که باید در فکرتداوی آن باشیم.

بسیارخوب خواهران و مادران گرامی! شما درباره نشانی های توبرکلوز گفتید شخص که توبرکلوز دارد سرفه دوامدار زیادتر از چهار هفته، تب از طرف روز و عرق از طرف شب، درد سینه، و سرفه های صدا دار میداشته باشد علاوتاً مریض میل به کارنداشته ضعف و بی حال می باشد و در صورتیکه مریضی پیشرفته شود در بلغم مریض خون موجود میباشد. اطفال با وجود اینکه سرفه نداشته بی اشتها بوده وزن نمیگیرند احتمال داشتن توبرکلوز میباشد.

س- حال بگوئید چی کنیم تا به توبرکلوز هم خود ما و هم اطفال مامبتلا نشوند؟

ج- واکسین تطبیق شود (B.C.G).

- جلوگیری از تماس با مریض.
- جلوگیری از خوردن پس مانده مریض.
- عدم استفاده از ظروف و بستر مریض.

نشان دادن تصویر



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- طفلی را که واکسین میکند.

س- آیا شما اطفال تانراواکسین توبر کلوز کرده اید؟ اگر بلی چی وقت واکسین کرده اید؟

ج- ......

معلم- واکسین توبرکلوز باید فوراً پس از تولد تطبیق گردد تمام اطفال باید قبل از رفتن به مکتب واکسین شده باشند.

س- اگر یك نفر در فامیل توبرکلوز داشته باشد دیگران باید واکسین شود یا خیر؟

ج- همه افرا خانواده بعد ازمعاینه باید واکسین شود زیراممکن است معاینه توبرکلوز مثبت باشد.

نشان دادن تصویر



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زن راکه دهن خود را بسته است.

س- این کار چی خوبی دارد؟

ج- مکروب مرض آن در وقت عطسه، سرفه و گپ زدن انتشارنمیکند و به دیگران سرایت نمی کند.

نشان تصویر



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن و یك مرد راکه در بشقاب و ظرف مشترك غذا میخورند.

س- به نظرشما این کارخوب است که مریض توبرکلوز با شخص سالم یکجا غذا بخورد؟

ج- نخیر، باید ظروف مریض جدا باشد ومریض دور ازاشخاص سالم باشد.

س- اگر شیرخوب جوش داده نشود چی نقص دارد؟

ج- توبرکلوز معده از خوردن شیر ناجوشانده پیدا میشود که باید شیر خوب جوش داده شود و بعداً صرف گردد.

معلم- شما راه های جلوگیری راخوب میدانید پس حالا در باره کمك وتداوی مریض چند سوالی از شما دارم:

س- کسیکه توبرکلوز دارد باید کدام کمك برایش شود؟

ج- غذای خوب و مایعات زیاد بگیرد وزود تر به داکتر برده شود. تداوی دوام دار کند یعنی زیادتر از یك و نیم سال مطابق به هدایت داکتر دوای خود رامکمل مصرف کند و استراحت داشته باشد.

معلم- بخاطر جلوگیری از انتشار مرض باید دستمال ها و بلغم مریض سوختانده و یا دفن گردد و هم حفظ الصحه مریض جداً مراعات شده بستر مریض زود، زود آفتاب داده شده و مریض را باید در نزدیك جای که هواکش داشته باشد استراحت داد.

ارزیابی:

س- توبرکلوز چگونه یك مرض است؟

س- توبرکلوز چطور انتشار میکند؟

س- توبرکلوز دارای کدام اعراض و علایم است؟

س- چطور میتوان ازمبتلا شدن به توبرکلوز خود و اطفال خود رانگاه کرد؟

س- کسیکه توبرکلوز دارد برای صحت یاب شدن زود تر کدام کارها را باید انجام دهد؟

خلاصه:

شما فهمیدید که توبرکلوز مرض بسیار خطرناك و ساری بوده توسط عطسه، سرفه، گپ زدن و تف کردن مکروب آن انتشارمیکند و کسیکه توبرکلوز دارد سرفه های دوامدار زیادتر از چهارهفته داشته، تب و عرق شبانه، درد سینه عدم تمایل به کار داشته ضعیف و لاغر شده میرود در حالت پیشرفته که شش ها را نیز خراب میسازد خون در بلغم داشته سرفه های صدا دار پیدا میکند. بهترین وقایه به آن تطبیق واکسین (BCG) به اطفال و تمام کسانیست که فردی از فامیل شان توبرکلوز دارد.

مریض در هنگام سرفه، عطسه وگپ زدن باید دهنش را با دستمال بسته، بلغم و دستمال های مریض سوختانده و دفن گردد. از تماس با مریض دوری صورت گیرد و به مریض غذا و مایعات و استراحت داد شود، مریض دوای خود را به شکل منظم و مکمل مصرف کند تا بکلی مکروب از بین برود.

پیام های عمده درس:

- بهترین وقایه تطبیق واکسین (B.C.G) است.
- تمام اطفال باید بعد از تولد هر جه زودتر واکسین شوند.
- شخص مبتلا باید از اشخاص سالم دور نگهداشته شود و ظروف جداگانه داشته باشد.
- از تف کردن در هر جا خود داری شود.
- بلغم شخص مصاب در بین تف دانی یا یك قوطی دفع و بعداً سوختانده یا دفن گردد.
- شخص مریض باید به مدت طولانی تداوی و دوا رامکمل مصرف کند و بااحساس اندك بهبودی دوا را قطع ننماید.
- به مریض استراحت و غذای خوب داده شود.

پلان درسی (۲۳)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: میکروب های مقاوم توبرکلوز

تاریخ تهیه پلان: ۲۵ - ۷ - ۹۷

مقاصد:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی میتوانند تا ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان نمایند:

۱- دلایل مقاوم شدن میکروب های توبر کلوز

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "		تصاویر: ۱- گل مینه و زرمینه دخترش در حالت صحتمندی. ۲- گل مینه در حالت که به توبرکلوز مبتلا شده. ۳- هشت خریطه دوای توبرکلوز ٤- گل مینه بعد از خوردن سه خریطه دوا. ۵- صحتمند شدن گل مینه. ٦- قطع دوا توبرکلوز ۷- مبتلا شدن زرمینه به مرض توبرکلوز ۸- هشت خریطه دوا برای مرض توبرکلوز
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای دلایل مقاوم شدن میکروب های توبرکلوز	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

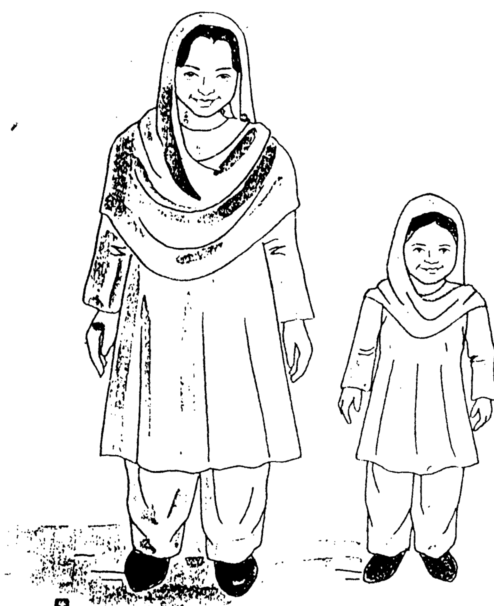
سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! همه ما و شما میدانیم که صحت یك نعمت با ارزشیست که خداوند (ج) به بنده گان خود عطاء نموده است، اما وقتی مریض میشویم برای به دست آوردن دوباره این نعمت باید فوراً نزد داکتر مراجعه نموده و در خوردن دوا غفلت نکنیم، زیرا مریضی ما دوباره شده و همچنان پول بیشتر برای تداوی ما مصرف میگردد.

خواهران عزیز حال توجه شما را به درس امروزی جلب مینمایم.

نمایش تصویر (۱)



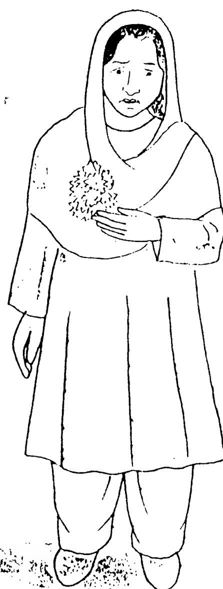
س- در این تصویر چه را میبینید؟

ج- یك زن و یك دخترك را می بینیم.

س- بلی، گل مینه و دخترش است که خوشحال به نظرمیرسند.

س- آیا گفته میتوانید که چرا آنها خوشحال به نظر میرسند؟

ج- چون گل مینه و دخترش از صحت کامل برخوردار هستند. هردو آنها خوشحال و یك دیگر را دوست دارند.



س- در این تصویر چه را می بینید ؟

ج- یك زن را میبینیم.

معلم- بلی، این همان گل مینه است که در تصویر قبلی خوش و صحتمند معلوم میشد.

س- در این تصویر گل مینه چه قسم حالت دارد ؟

ج- گل مینه بسیار خفه معلوم میشود.

س- چرا وی خفه معلوم میشود ؟

ج- بخاطریکه مریض است.

س- چرا گل مینه مریض شده است؟

ج- ......

س- چه فکرمیکنید گل مینه به کدام مرض مبتلا گردیده است؟

ج- گل مینه به مرض توبر کلوز مبتلا است.

س- آیا حالت گل مینه نسبت به سابق فرق نموده است؟

ج- بلی، وی حالا نسبت به سابق لاغر و ضعیف معلوم میشود.

س- چرا گل مینه لاغر شده است؟

ج- چون کسانیکه به مرض سل مبتلا میباشند، کم اشتها شده، غذاکمتر میخورند از این سبب لاغر و ضعیف میگردند.

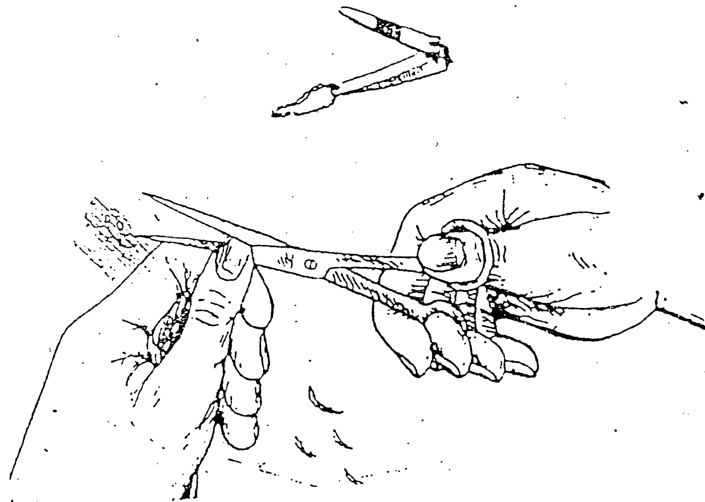
بلی، مسواک کردن دندان ها سنت رسول(ص) میباشد و بسیار ثواب دارد.

س- اگر برس باشد کریم نباشد چطور میتوان دندان ها را پاک کرد؟

ج- با استفاده از نمک میتوان دندان ها را پاک کرد به شرط که بیره ها را تخریش نکنید.

معلم- خوب خواهران عزیز شما و اطفال تان را توصیه کنید که همیش دندان خود را برس کند تا دندان های شان را کرم نخورد.

نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چی را میبینید؟

ج- شخصی که ناخن های خود را قطع میکند.

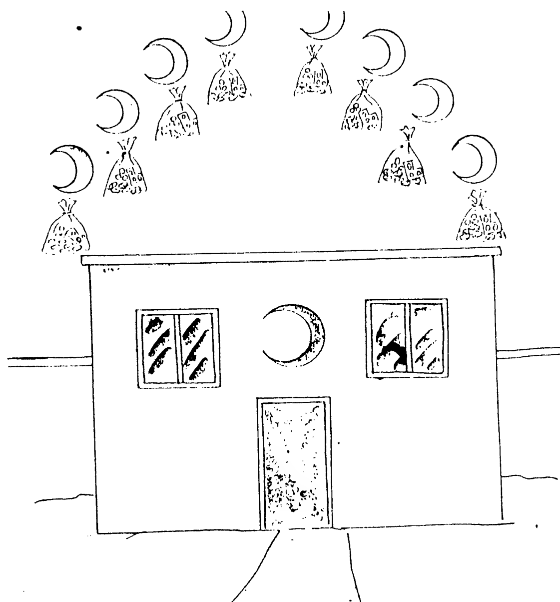
س- آیا قطع کردن ناخن ها ثواب دارد؟

ج- بلی زیرا گرفتن ناخن ها سنت است.

س- اگر ناخن های خود را قطع نکنیم چه مشکلی رخ خواهد داد؟

ج- میکروب ها زیر ناخن های ما جای گرفته وقتی دست خود را به دهن بزنیم و یا چیزی بخوریم سبب مریضی شده میتواند.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را میبینید؟

ج- هشت خریطه دوا را میبینیم.

س- این هشت خریطه دوا برای کدام مرض است؟

ج- برای مرض مزمن توبرکلوز.

س- هشت خریطه دوا رامریض برای چه مدت باید استفاده نماید؟

ج- هر خریطه برای یك ماه میباشد. پس هشت خریطه برای هشت ماه است.

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- در این تصویر گل مینه را میبینیم که صحت اش نسبتاً خوب به نظر میرسد.

س- چرا صحت اش دوباره خوب شده است؟

ج- چون دوای توبرکلوز را استفاده نموده است.

س- گل مینه چند خریطه دوا را خورده است؟

ج- سه خریطه دوا را برای سه ماه گرفته است.

نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر چه دیده میشود؟

ج- بازهم گل مینه است که صحت اش خوب شده وی فکرمیکند که همه مایکروبها از بین رفته اند بناً دوا خوردن را قطع نموده است.

س- آیا قطع نمودن دوا بدون مشوره داکتر کار درست است؟

ج- نخیر.

س- چرا قطع نمودن دوا بدون مشوره داکتر کار خوب نیست؟

ج- زمانیکه مایکروبها با خوردن دوا ضعیف میشود، با قطع خود سرانه دوا، مایکروبها دوباره قوی شده میتواند یعنی زمانیکه دوا ناتمام بماند.

نمایش تصویر (۶)



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- در این تصویر گل مینه بازهم مریض به نظرمیرسد.

س- چراوی دوباره مریض گردیده است؟

ج- چون خلاف هدایت داکتر دوا خوردن را قطع نموده است.

س- شخص که به توبرکلوز مبتلا است در کدام حالت باید دوا قطع گردد؟

ج- اشخاص که بعد از گرفتن دوا حساسیت نشان میدهند مثلاً پیدا شدن پت، پندیده گی خارش و امثال اینها، باید خوردن دوا فوراً قطع گردیده و مریض دوباره به داکتر مراجعه کند.

نمایش تصویر (۷)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- گل مینه و دخترش زرمینه را می بینیم.

س- آیا زرمینه هم به توبرکلوز مبتلا گردیده است؟

ج- بلی.

س- چرا زرمینه به توبرکلوز مبتلا شده است؟

ج- چون هر دوی شان در یك خانه زندگی میکنند و با همدیگر تماس نزدیك و دوامدار داشته یعنی با هم صحبت میکنند، با هم یکجا غذا میخورند و در یك اطاق میخوابند.

س- وقتی بامریض تماس نزدیك و دوامدار داشته باشیم چه خطر دارد؟

ج- شمامیدانید که اگر با مریض توبرکلوز یکجا زندگی شود مایکروبها از طریق تنفس قطرات آب دهن (در هنگام عطسه، سرفه و صحبت نمودن) به شخص سالم انتقال مینماید.

س- آیا گل مینه دراثر تداوی دوباره صحت یاب خواهد شد؟

ج- نخیر، زیرا مایکروبهای مرض گل مینه درمقابل دوای سل مقاوم شده و این مایکروبهای مقاوم به دخترش زرمینه هم انتقال نموده از این سبب وی قابل علاج نمیباشد. چون دواهای هشت ماهه را مکمل نخورده است.

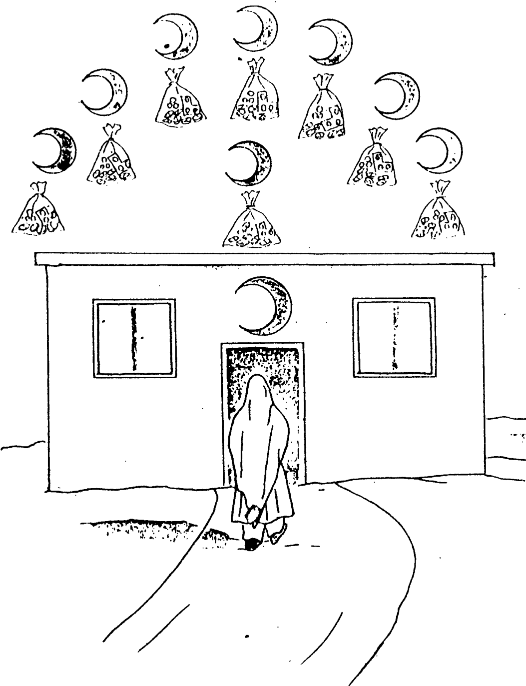
س- آیا مریضی زرمینه قابل تداوی است؟

ج- نخیر، زیرا مایکروبهای مقاوم توبرکلوز از طریق مادر به دخترش سرایت نموده ازاین روقابل علاج نیست.

س- چه فکر میکنید عاقبت این دو مادر و دختر جه خواهد شد؟

ج- ...... مرگ.

نمایش تصویر (۸)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- هشت خریطه دوا دیده میشود.

س- این خریطه های دوا برای چه است؟

ج- برای تداوی مکمل مرض سل.

س- پس باید دوا چگونه خورده شود؟

ج- بطور منظم و مکمل تا اینکه دوباره میکروبها به جسم حمله ور نشوند.

معلم- بلی، باید یا آور شد که مایکروب سل دشمن بزرگ صحت ما بوده اما با خوردن مکمل دوا یعنی برای هشت ماه این دشمن کاملاً از بین میرود.

خواهران عزیز! این بود درس امروز ما امید که از آن استفاده نمایید. یعنی وظیفه مسلمانی خود را ادا کنید. اگر کسی به مرض توبرکلوز گرفتار باشد به وی توصیه نمایید که دوای خود را به شکل مکمل مطابق هدایت داکتر استفاده نماید.

ارزیابی:

س- گل مینه به کدام مرض مبتلا شده بود؟

س- وقتی گل مینه به مرض توبرکلوز گرفتار شد چطور معلوم میشود؟

س- آیا گل مینه برای تداوی نزد داکتر رفت؟

س- برای چه مدت وی دوا خورد؟

س- چراگل مینه دوباره مریض شد؟

س- چرا زرمینه دختر گل مینه هم به توبر کلوز مبتلا گردید؟

س- آیا گل مینه و دخترش قابل علاج هستند؟

خلاصه:

درس امروز ما در مورد مایکروبهای مقاوم توبرکلوز بود. شما فهمیدید که گل مینه دراثر قطع نمودن دوا توبرکلوز دوباره مریض گردید. زیرامایکروبهای توبرکلوز مقاوم شده و در نتیجه دخترش زرمینه هم به همان مرض دچار گردید. برای نجات یافتن از شر مرض توبرکلوز باید دوا بطور کامل یعنی هشت ماه بخوریم.

پلان درسی (۲۴)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: تیتانوس

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقهء بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- اسباب تیتانوس چیست؟

۲- اعراض و علایم تیتانوس چیست؟

۳- چگونه خود راوقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم صنف مشاهده وضع صحی گروپ	۳ "		تصاویر: ۱- طفل که پایش را سگ کنده
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد اسباب مرض تیتانوس ۲- بحث درمورد اعراض و علایم مرض ۳- بحث در مورد وقایه تیتانوس	۲۲ "	سوال و جواب نمایش	۲- پای زخمی ۳- طفل با ناف پندیده ٤- دست زخمی و گاو ۵- گوش و سوزن ٦- طفل ناف و قیچی ۷- مرد به شکل قوی ۸- واکسین طفل
ارزیابی	۳ "		۹- واکسین مادر حامله
خلاصه و تاکید بالای پیام های صحی	۲ "		۱۰- بالای زخم خاک میندازد.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران عزیز امروز میخواهیم باشما درباره یك مرضی بسیارخطرناك وكشنده که اکثراً در اثر ناپاکی و بی توجهی به زخم ها بوجود میآید و سبب مرگ میشود گپ بزنیم.

س- آیاشمامیدانید که کدام مرضی است؟

ج- تیتانوس.

معلم- بسیارخوب مرض که امروز ما و شما میخواهیم در مورد آن گپ بزنیم تیتانوس است.

س- آیا شما کسی را دیده اید که به تیتانوس مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- شما به شخصی که تیتانوس داشته کدام کمك ها را اجرا نموده اید؟

ج- ......

س- خوب خواهران عزیز شما چه فکر میکنید، این مرض از چی پیدا میشود؟

ج- ازمیکروب.

س- میکروب این مرض زیادتر در کجاها میباشد؟

ج- زیادتر درخاك و مواد فضله حیوانات پیدا میشود.

س- از کدام طریق این میکروب داخل بدن انسان میگردد؟

ج- از طریق زخم های که سر آن باز باشد.

نمایش تصویر:



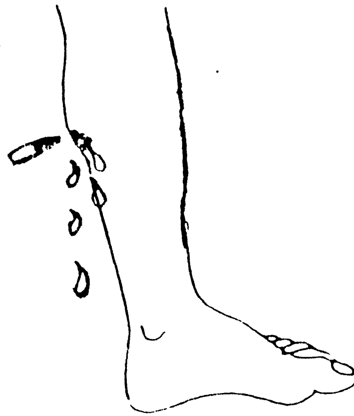
س- در این رسم چه رامیبینید؟

ج- شخصی را که پایش را سگ دندان گرفته است.

س- آیا از طریق این زخم میکروب تیتانوس داخل وجود شده میتواند؟

ج- بلی زیرا سر زخم باز است.

نمایش تصویر:



س- در این رسم چه را میبینید؟

ج- تصویر یك پای را که مرمی خورده است

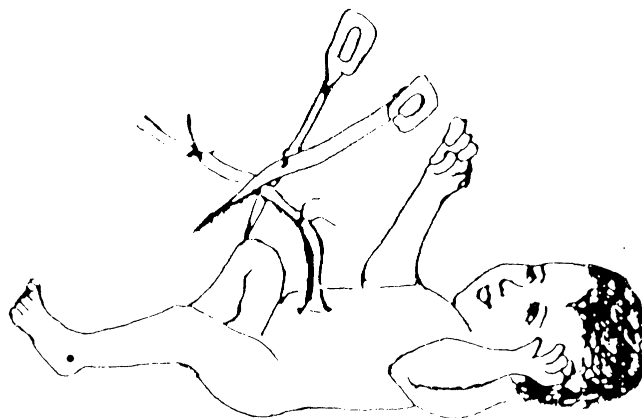
س- اگر جای مرمی خورده گی مراقبت نشود آیا باعث تیتانوس شده میتواند؟

ج- بلی، زیرا زخم مرمی خورده گی هم باز است.

س- طرق دیگر داخل شدن میکروب تیتانوس در بدن کدام ها خواهد بود؟

ج- ......

نمایش تصویر:



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- طفل خورد را که نافش را قطع میکنند.

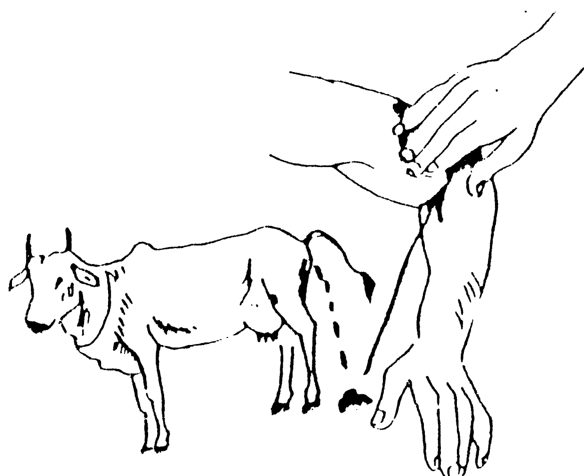
س- چطور امکان دارد این طفل مبتلا به تیتانوس شود؟

ج- اگر بند ناف طفل دراز تر قطع گردد. اگر پل ریش یا قیچی ناپاک باشد و توسط آن ناف طفل قطع گردد سبب تیتانوس میشود.

س- آیا لازم است بالای ناف بریده شده خاك مدفوع حیوانات، سرخی یا بعضی چیزهای دیگر انداخته شود؟

ج- ......

نمایش تصویر:



س- در این رسم چه را میبینید؟

ج- زخمی را که روی آنرامدفوع گاو میگذارند.

س- اگر بالای زخم سربازخاك و یا مدفوع حیوانات انداخته شود در این صورت کدام مشکل را بار خواهد آورد؟

ج- امکان مبتلا شدن به تیتانوس بوجود میآید.

نمایش تصویر:



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- گوش را که سوراخ میکنند.

س- به نظر شما آیا از طریق سوراخ کردن گوش، بینی و خال کوبی با سوزن های غیر معقم و ناپاك نیز شخص به تیتانوس مبتلا خواهد شد؟

ج- بلی، زیرا امکان دارد در سوزن های نامعقم میکروب تیتانوس موجود باشد.

معلم - تا این جا در مورد عامل تیتانوس و طرق داخل شدن میکروب آن بحث های مختصر صورت گرفت و باید علاوه کرد که زمان که میکروب در بدن طفل و یا بزرگ داخل شود شخص مصاب از خود بعضی اعراض و علایم را نشان میدهد.

س- آیامیدانید که چند روز بعد از داخل شدن میکروب در بدن طفل نشانی ها نمایان میگردد؟

ج- در اطفال نو تولد نشانی ها بعد از ۳ الی ۱۰ روز نمایان میگردد بعد از معلوم شدن نشانی یك هفته بعد طفل میمیرد.

نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چی را میبینید؟

ج- شخصی که بوت میپوشد.

س- آیا پوشیدن بوت فایده دارد؟

ج- بلی اکثر میکروب ها از پا داخل بدن ما میشود همچنان اکثر میکروب از طریق پاهای ما داخل خانه ما شده باعث امراض گوناگون میشود.

س- زیاد تر کدام امراض از طریق پا ها داخل بدن ما میشود؟

ج- اکثر کرم های چنگک دار.

مادران عزیز این بود درس ما در مورد پاکی و نظافت که شما خواندید که اگر انسان خود را پاك نگاه نکند به اکثر امراض مبتلا میگردد.

ارزیابی:

س- بسیاری امراض از چه پیدا میشود؟

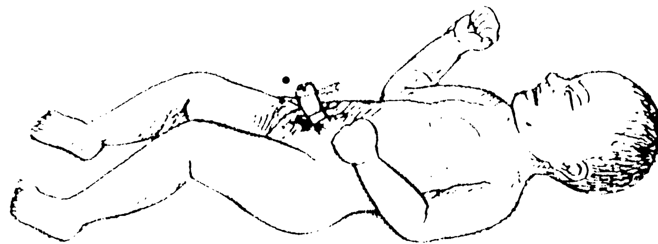
س- چطور امراض از یك نفر به نفر دیگر انتقال میکند؟

س- به خاطر که از امراض جلوگیری کرده باشیم باید کدام نکات را در نظر بگیریم؟

س- علایم و اعراض آن چطور است؟

ج- ......

نمایش تصویر :



س- شما در رسم چی را میبینید؟

ج- طفل را که بند ناف او با شی ناپاك بریده شده و به تیتانوس مبتلا شده است.

س- اگر بند ناف درازتر قطع گردد سبب تیتانوس میشود؟

ج- بلی، چون امکان میکروبی شدن آن زیاد است.

س- پس کدام مشکلات راخواهد داشت؟

ج- طفل همیشه گریه میکند و شیر خورده نمیتواند زیراعضلات دهن و الاشه کشی کرده و شخ می ماند.

- روی تنه و بازوهای طفل سنت شده کش میماند و پشت شکل قوسی را به خود میگردد.

- اگر بند ناف زخم باشد اطراف زخم ناپاك و آلوده با میکروب سرخ متورم و کش کرده معلوم میشود.

س- علایم مرض بعد از چند روز در بزرگان به مشاهده میرسد؟

ج- در بزرگان بعد از ۵ - ۱۰ روز ظاهرمیگردد.

س- بعد از ۵ - ۱۰ روز کدام علایم در شخصی مبتلا دیده میشود؟

ج- ......

نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چه را میبینید؟

ج- مرد که شکل قوسی را به خود گرفته.

س- آیا دراین حالت مریض چیزی خورده و یا نوشیده میتواند؟

ج- نخیر، زیرا عضلات روی و گردن کش شده و مریض غذا و آب را خورده و نوشیده نمیتواند.

- دست و پا شخ ماند و پشت شکل قوسی را به خود میگردد در این حالت مریضی از روشنی بدش میآید سر و صدا او را اذیت میکند وقتی درتاریکی و تنهای نگهداشته شود احساس آرامش میکند چنانچه معمول دست که تکه سیاه برویش می اندازند اکثریت به این عقیده است که جن و یا پری بالایش نشسته است.

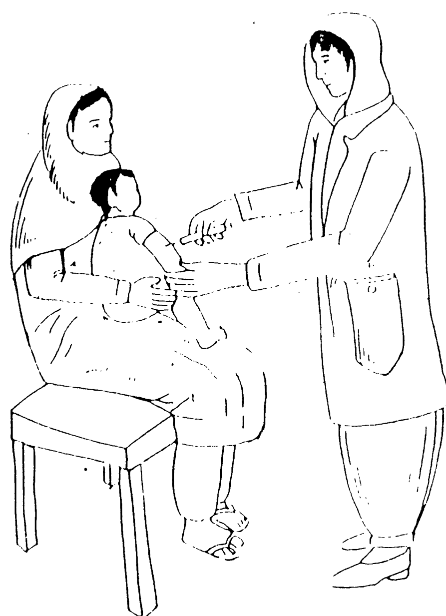
س- اگر این مریض پیشرفته شود به مریضی کدام حالت رخ خواهد داد؟

ج- مریض تب داشته و بی هوش میشود و سر انجام میمیرد.

معلم- خوب خواهران عزیز تا حال بحث شد که میکروب تیتانوس از طریق زخم های سرباز داخل وجود انسان شده و بعد از ۲ الی ۱۰ روز در اطفال و ۵ الی ۱۰ روز در بزرگان علایم اش نمایان میشود و مرض نهایت خطرناك و کشنده است پس حالا بگوید چه کنیم تا به این مرض مبتلا نشویم:

ج- ......

نمایش تصویر:



س- در این رسم چه رامیبینید؟

ج- طفل را که داکتر واکسین میکند.

س- طفل در کدام سن باید واکسین شود و چند دوره دارد؟

ج- اطفال باید سه دوره واکسین شود ٤٥ روز بعد از BCG و بعد یك ماه به تعقیب آن و یك ماه به تعقیب ماه بیشتر.

س- دیگر کی ها باید واکسین شود.

نمایش تصویر:



س- در این رسم چی رامیبینید؟

ج- زن حامله را که داکتر او را واکسین میکند.

س- زنان هم باید واکسین کنند؟ اگر کنند چه وقت واکسین کنند؟

ج- زنان باید ۵ دوره واکسین شوند درماه اول حمل درماه دوم حمل در ماه نهم حمل بعد از ولادت و دوره آخر آن یك سال بعد.

س- آیا دختران جوان باید واکسین تیتانوس شوند؟

ج- بلی، دختران جوان هم باید واکسین شوند دو دوره دارد اول درماه اول و دوم یك ماه بعد.

س- غیر واکسین دیگر چه راه وقایه برای تیتانوس وجود دارد؟

ج- زخم ها باید همیشه پاك و با آب صابون شسته شود.

س- اگر زخم ها عمیق باشد چه کنیم؟

ج- باید فوراً به داکترمراجعه کرده و تداوی نمایم.

س- دیگر کدام نکته برای وقایه از امراضی به ضد تیتانوس ضروری است؟

ج- باید حفظ الصحه خود و اطراف خود رامراعات نمایم.

س- اطفال نوزاد را چگونه نگهداری نمایم؟

ج- در وقت قطع بند ناف نظافت و پاکی پل ریشی و قیچی را در نظر میگیریم بعد ناف را خشك و پاك نگهداری میکنیم.

س- آیا در وقت ولادت امکان گرفتن تیتانوس موجود است؟

ج- اگر مادر درمحیط کثیف ولادت نموده از تکه ها و لباس های کثیف و الوده بامیکروب استفاده کند به تیتانوس مبتلا میشود.

س- اگر بالای زخم خاك یا سوخته تکه یا کدام چیزی ناپاکی دیگر ا بیندازیم تیتانوس میشویم؟

ج- ......

نمایش تصویر:



س- در رسم چی میبینید؟

ج- بالای زخم خاك میندازند؟

معلم- میکروب تیتانوس در خاك و مواد فضله حیوانات و اشیای ناپاك موجود است با انداختن این نوع اشیا بالای زخم باعث تیتانوس می شود.

این بود موضوع مرض تیتانوس که روی آن بحث شد. اگر کدام سوال نباشد پس چند سوال از شما دارم.

ارزیابی

س- تیتانوس چه گونه مرض است؟

س- از کدام طریقه ها میکروب تیتانوس داخل بدن میشود؟

س- عامل تیتانوس چیست؟

س- چه اعراض و علایم در اطفال دارد؟

س- اعراض و علایم آن در بزرگان بیان دارید؟

س- راجع به واکسین تیتانوس معلومات بدهید؟

س- چند طریقه از وقایه مرضی تیتانوس را بیان کنید؟

خلاصه:

موضوع درس امروز راجع به مرض تیتانوس بود که یك مرض نهایت خطرناك و کشنده است و عامل آن میکروب از طریق زخم های سرباز داخل بدن انسان میشود و میکروب اینمرض درخاك و فضله حیوانات میباشد . راجع به اعراض و علایم هم معلومات حاصل نمودید که در اطفال و بزرگسالان بعد از چند روز نمایان میشود و راه های وقایه و جلوگیری ازمبتلا شدن به مرض را هم خواندیم امید است درس این ساعت برای شمامفید واقع شده باشد.

تاکید بالای پیام های صحی

۱- واکیسن نمودن یگانه راه اطمینانی وقایه تیتانوس است.

۲- با تطبیق واکسین تیتانوس (D.P.T) برای اطفال نوتولد شده میتوان آنها در مقابل مرض تیتانوس وقایه کرد.

۳- زن حامله باید برای محافظت خود و طفلش ازابتلا به تیتانوس واکسین .T.T کند.

٤- طفل نباید در وقت تولد بالای خاك و یا پارچه های کثیف تولد گردد.

٥- وسایلی که برای قطع کردن بندناف استعمال میشود باید تعقیم گردد.

٦- بندناف طفل باید خشك و پاك نگهداشت شود.

۷- هیچگاهی بالای زخم ها خاك، تکه سوخته ویا مواد فضله حیوانات را نگذارید.

۸- زخم را باید باآب و صابون بشوئید.

۹- از تکه های پاك و یا بنداژ برای بسته کردن زخم ها استفاده کنید.

۱۰- سوراخ کردن گوش با اشیای غیر معقم کار نادرست است.

۱۱- در صورت ظهور اولین علامت تیتانوس باید به داکترمراجعه شود.

پلان درسی (۲۵)

تهیه کننده: معصومه

موضوع: سیاه سرفه

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۱۲ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را ارائه نمایند.

۱- عامل و طریقه انتشار مرض سیاه سرفه چیست؟

۲- اعراض آن چطور است؟

۳- چطور میتوان اطفال را وقایه و کمک کرد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار مرض ۲- بحث درمورد اعراض سیاه سرفه ۳- بحث در مورد وقایه و کمک به مریض	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر دوطفل مقابل هم ۲- تصویر طفل مبتلا به مرض. ۳- تصویر دو طفل خوابیده ٤- طفل در حال واکسین ۵- پسری که دهن خود را با دستمال پوشانده است.
ارزیابی،	۲ "		
خلاصه و تاکید بالای پیام های صحی	۱ "		

مقدمه:

سلام دادن، احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ مورد نظر.

جریان درس جدید:

اطفال مانند گل نازك و زیبا است. اطفال پروانه های بهشت اند بخاطریکه این گل های شاداب پژمرده نگردند نگذارید آنها به امراض خطرناك دوران طفولیت مبتلا گردند.

خواهران گرامی! درس امروز ما راجع به مرض سیاه سرفه است. که از جمله شش مرض خطرناك دوران کودکی می باشد.

س- آیا گاهی شما دیده اید که طفلی مبتلا به سیاه سرفه شده باشد؟

ج- ......

س- شما به طفل مبتلا کدام کمك ها کرده اید؟

ج- ......

س- مرض سیاه سرفه از چه پیدا میشود؟

ج- از مایکروب پیدا میشود.

س- آیا این مرض میتواند اطفال سالم رامصاب بسازد؟

ج- بلی، زیرا سیاه سرفه یك مرض کاملأساری است.

س- چطور میتواند از یك طفل به طفل دیگر سرایت کند؟

ج- وقتیکه طفل مریض باطفل سالم بازی کند.

نمایش تصویر



س- در روی رسم چه را میبینید؟

ج- دو طفلیکه مقابل هم ایستاده و حرف میزنند.

س- آیا این مرض از طریق حرف زدن انتقال میکند؟

ج- بلـی، زیـرا مـیـکروب ایــن مــرض از دهــن مــریــض بــه هوا رفتـه و از طریق تنفس داخل بدن

شخص سالم میگردد.

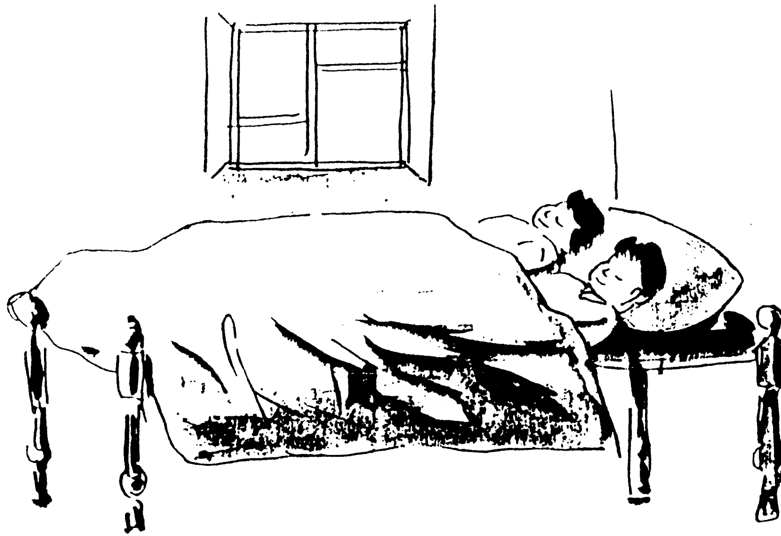
س- دیگر از کدام طریق این مرض به دیگران سرایت میکند؟

ج- وقتیکه طفل مریض سرفه کند.

سُ- بر علاوه حرف زدن با مریض و سرفه کردن از کدام راه دیگر مبتلا به سیاه سرفه میشوند؟

ج- از طریقه سرفه، عطسه، و نزدیکی با مریض میتواند که اینمرض به دیگران سرایت کند.

نمایش تصویر



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- دو پسریکه پهلوی هم خوابیده اند.

س- آیا میتواند مرض با استفاده مشترك از بستر خواب مریض انتقال کند؟

ج- بلی، استفاده مشترك از بستر مریض نیز باعث انتقال مرض می شود.

س- بیشتر کدام اطفال به این مرض دچار میشوند؟

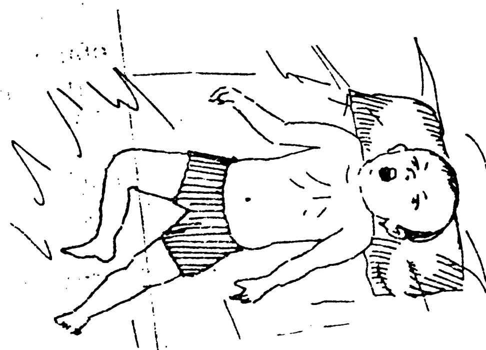
ج- اطفال که ضعیف بوده و واکسین نشده و از شیر مادر استفاده نه نموده اند.

مادران محترم! حال که دانستید سیاه سرفه از چه پیدا میشود و کدام اطفال را بیشتر مصاب میسازد.

س- آیا گفته میتوانید که طفل مبتلا به سیاه سرفه کدام اعراض دارد؟

ج- سرفه های زیاد میکند. و رنگش کبود می شود.

نمایش تصویر



س- در رسم کدام حالت را میبینید؟

ج- دختریکه مبتلا سیاه سرفه شده و سرفه میکند.

معلم- سیاه سرفه درابتدا مثل ریزش بوده با تب خفیف، سرفه و ترشحات بینی و بعد از دو هفته طفل شروع به سرفه های متواتر میکند که سرفه های آن بسیار شدید بوده حتی مجال تنفس را به مریض نمیدهد.

س- آیا سرفه های سیاه سرفه از سرفه های عادی فرق دارد؟

ج- بلی، بسیار صدا دارد و بعد از سرفه صدای اوپ شنیده میشود.

س- آیا گاهی طفلی را دیده اید که مبتلا به سیاه سرفه بوده و استفراغ کند؟

ج- بلی، بعد از سرفه های دوامدار طفل مریض بعد از صدای اوپ بعضاً استفراغ نیز می کند.

خلاصه:

مادران عزیز درس امروز ما در مورد حفظ الصحه شخصی بود همیشه باید متوجه حفظ الصحه خود باشیم تا خود ، و اطفال ما به امراض مختلف مبتلا نشوند.

تاکید بالای پیام های صحی

- باید همیشه دست های خود را قبل از خوردن غذا و بعد از رفع حاجت و هر بارملوث شدن شسته شود.
- بدن باید هفته دو یا سه مراتبه با آب و صابون شسته و لباس ها تبدیل گردد.
- لباس ها باید با آب و صابون شسته و آفتاب داده شود.
- دندان ها حد اقل روز دو مراتبه شسته شود.
- ناخن ها بعد از هر بار رسیدن باید کوتاه گردد.
- همیشه اطفال را به پوشیدن بوت تشویق نمائید.
- گرفتن ناخن ها هفته یکبار.

س- آیا طفل مصاب اشتها به گرفتن غذا دارد؟

ج- طفل مبتلا به سیاه سرفه اشتها به خوردن غذا ندارد.

س- آیا طفل مبتلا به این مرض زود خوب میشود؟

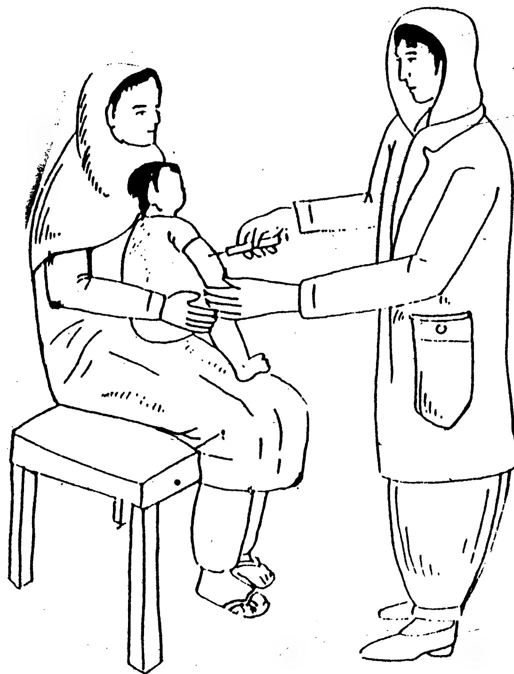
ج- نخیر زیرا مرض بسیار خطرناك است و حتی مدت سه ماه نیز طول میکشد.

مادران عزیز! حال دانیستید که سیاه سرفه چگونه یك مرض میباشد و چه چیز سبب بوجود آمدن سیاه سرفه میشود.

س- پس کدام کارها را انجام دهید تا اطفال تان مبتلا به سیاه سرفه نگردند؟

ج- اطفال خویش را واکسین میکنیم.

نمایش تصویر



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- داکتریکه طفل را واکسین میکند.

معلم: بسیار خوب همه اطفال را در اوقات معینه آن واکسین کنید که اکثراً باید بعد از سن ۳ ماهگی اطفالی واکسین گردد اما اگر مرض در منطقه زیاد شیوع داشته باشد باید زودتر از سن معینه واکسین سیاه سرفه گردد. زیرا مجرای تنفسی اطفال خیلی نازك بوده زود بندش پیدا می کنند و باعث مرگ شان می گردد.

س- بر علاوه تطبیق واکسین دیگر چه کارهای را انجام دهید تا اطفال تان مبتلا به مرض نگردد ؟

ج- اطفال سالم از اطفال مصاب دور نگهداشته شود.

- از بستر، لباس و اشیای طفل مریض اطفال سالم استفاده ننمایند.

- از غذای پس مانده مریض طفل سالم تغذیه نگردد.

نمایش تصویر:



س- در رسم چه را میبینید ؟

ج- پسر یکه دهن خود را با دستمال پوشانیده است.

س- چرا باید طفلی که سیاه سرفه دارد دهنش را بندد ؟

ج- زیرا اکثراً میکروب سیاه سرفه در قطرات آب دهن طفل مریض موجود است.

س- پس برای جلوگیری از مبتلا شدن به آن دیگر کدام نکات را باید متوجه باشید ؟

ج- دور نگهداشتن طفل مریض از اطفال سالم.

- مریض در وقت سرفه و عطسه دهن خود را پوشیده نگهدارد.

س- اگر طفل به این مرض خطرناك دچار شود چه کمك های باید برایش انجام داد ؟

ج- دادن غذاهای نرم، قوی و مایعات.

س- برعلاوه غذا دیگر چه کمك های به مریض صورت گیرد ؟

ج- طفل جهت تداوی باید به شفاخانه انتقال داده شود.

- به طفل بعد از هر بار استفراغ غذا و مایعات بیشتر داده شود.

س- شما میدانید که دراثر استفراغ آب بدن طفل نیز ضایع میگردد پس کدام هدایات را خواهید داد؟

ج- مقدار وافر آب جوش داده چای و یا هر مایع را که پاك باشد به طفل داده شود.

س- اگر راه تنفسی طفل بند باشد برایش چه کمك میکنید؟

ج- آب را جوش داده در بین آن ویکس انداخته میگذاریم تاخوب بخارات آن را تنفس کند که اینکار در بهبودی سیاه سرفه کمك میکند.

مادران محترم! این بود درس امروز راجع به سیاه سرفه امید که یاد گرفته و در آینده چیز های راکه یاد گرفته اید عملی نموده و آنچه را یاد گرفتید به دیگران نیز بیآموزانید.

ارزیابی:

س- مرض سیاه سرفه از چه پیدامیشود؟

س- چطور از یك طفل به طفل دیگر انتقال میکند؟

س- بیشتر کدام اطفال مبتلا به این مرض میشوند؟

س- طفل مبتلا به سیاه سرفه چه نشانی ها دارد؟

- اطفال را چطور از این مرض خطرناك باید نجات داد؟

س- چه کمك ها را برای طفل مریض باید انجام داد؟

خلاصه دادن پیامهای صحی

- بهترین راه جلوگیری سیاه سرفه تطبیق واکسین است.
- طفل مریض باید از سرفه مستقیم به روی دیگر اطفال خود داری کند.
- در هر جا باید تف نشده بلغم طفل مریض دفن گردد.
- طفل مبتلا باید در اطاق و یا بستر جداگانه خابانده شود.

به طفل باید مقدارزیاد آب جوش و مایعات داده شود.

- به طفل دادن شیر مادر را ادامه دهید.
- طفل مبتلا به سیاه سرفه بعد از استفراغ تغذیه شود.
- طفل مبتلا باید بخارات آب جوش را تنفس کند.
- جهت تداوی باید به نزدیکترین مرکز صحی انتقال داده شود.

پلان درسی (۲۶)

تهیه کننده: رویا «نظام»

موضوع: فلج اطفال

تاریخ تهیه پلان: ۱۳ - ۵ - ۹۷

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- فلج چگونه انتشار میکند؟

۲- چه علایم دارد؟

۳- چگونه میتوانیم از فلج وقایه نمایم؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای ذریعه انتشار فلج. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم فلج. ۳- بحث بالای وقایه فلج.	۱۹ "		۱- انتشار مرض با آب. ۲- انتشار مرض با غذا. ۳- طفل فلج. ٤- طفل درّ عین واکسین. ۵- استفاده از بیت الخلا.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

پرسیدن تجارب شاملین گروپ.

س- آیا طفلی را دیده اید که فلج شده باشد؟

ج- ......

س- چی تداوی بخصوص در قسمت این مرض بین شما رایج است؟

ج- ......

خواهران عزیز! امروز میخواهم که همراه شما چند کلمه درباره مرض فلج اطفال صحبت کنیم خدا کند که متوجه باشید.

نمایش تصویر



س- تصویر انتشار مواد غایطه در آب رانشان داده میپرسیم در تصویر چه را می بینید؟

ج- در تصویر آب کثیف را می بینیم.

س- چه فکر می کنید آیا این آب قابل استفاده است؟

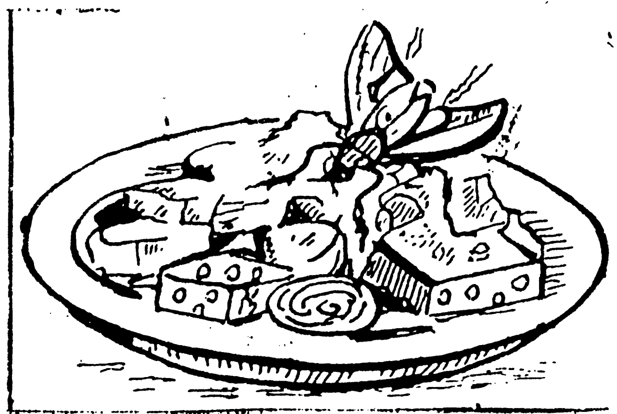
ج- نخیر، زیرا کثیف بوده و یك پسر در نزدیك آب رفع حاجت کرده، یك زن کالا میشود، گاوها دربین آب استاده و دو پسر آب بازی می کند.

س- آیا نوشیدن این آب درست است؟

ج- نخیر، نوشیدن این آب سبب مریضی ما میگردد.

معلم: نوشیدن آب ناپاك سبب فلج اطفال میگردد پس وقتیکه مردم در نزدیك آب رفع حاجت می نماید آب کثیف میشود و مکروب های که در این آب کثیف وجود دارد در وقت نوشیدن آب داخل بدن اطفال شده و سبب فلج شان میگردد.

نمایش تصویر



س- در تصویر چی را می بینید؟

ج- یك ظرف غذا رامی بینیم که بالایش مگس ها نشته است.

س- آیا میکروب فلج توسط مگس به غذا انتشار میکند؟

ج- بلی، وقتی مگس بالای مواد غایطه مریض نشست و بعداً بالای غذا بنشیند غذا را ملوث میسازد و از این طریق فلج انتشار میکند.

س- یك طفل که فلج گردیده چگونه معلوم میشود؟

ج- طفل ضعیف و ناتوان معلوم میشود و حرکت کرده نمیتواند.

تصویر طفل را که فلج شده است به شاملین نشان داده میپرسیم:



س- در تصویر چه رامی بینید؟

ج- یك طفل راکه فلج شده است.

س- پاهای طفل چه شکل را دارد؟

ج- یك پای مریض که فلج شده از پای دیگرش باریکتر و کوچکتر معلوم میشود.

س- آیا تنها پاهای اطفال فلج میشود؟

ج- نخیر، امکان دارد که پای یا دست اطفال فلج گردد ممکن یك دست یا هر دو دست، یك پا یا هر دو پا طفل فلج شود.

خواهران و مادران گرامی! یقین دارم که هیچکدام تان نمیخواهید اطفال تان فلج شود پس بخاطریکه اطفال تان فلج نشود باید چه کارهای را بکنید؟

ج- اطفال خود را ازمکروب ها دور نگهداشته و واکسین میکنیم.

تصویر طفل را حین واکسین نشان داده و میپرسیم.



س- در تصویر چه رامیبینید؟

ج- یك طفل را در حال واکسین کردن می بینیم.

س- آیا مرض فلج واکسین دارد؟

ج- بلی، واکسین دارد و در حالت که طفل جور باشد و کدام اعراض از خود نشانداده باشد باید واکسین شود.

س- اگر طفل به مقابل فلج واکسین شود بازهم فلج میشود؟

ج- نخیر.

معلم: پس اطفال تانرا حتماً واکسین کنید. تمام اطفال خوردتر از پنجسال باید واکسین شوند.

س- آیا پاکی و نظافت در جلوگیری از فلج کمك میکند؟

ج- بلی، هر انسان مسلمان باید خود و خانه خود را پاك نگهدارد تا مریض نشود.

تصویر استفاده از بیت الخلاء را نشان داده میپرسیم.



س- در تصویر چی رامی بینید؟

ج- یك زن را می بینیم که میخواهد از بیت الخلأ استفاده کند.

س- آیا خوب است از بیت الخلأ استفاده کنیم.

ج- بلی، چون اگر از بیت الخلأ استفاده نکنیم و مواد غایطه درمحیط پراگنده باشد مگس ها زیادتر بالای آن نشو و نمو کرده و هم گرد و خاك به آسانی آنرا بالای آب و غذاها انتقال می دهد و باعث هر نوع مریضی حتی فلج شده می تواند.

س- اگر بیت الخلأ نداشته باشیم باید چه کنیم؟

ج- در جای دور ازمحل بود و باش مردم رفع حاجت کرده آنرا دفن نمائیم.

س- بر علاوه مواد غایطه دیگر در کجاها مگس زیاد است؟

ج- اگر کثافات زیاد است باید کثافات در جای معین و یا دور ازمحل بود و باش انداخته شود.

س- کثافات را باید چه کنیم؟

ج- کثافات را باید دفن کنیم.

س- آیا لازم است طفل مریض را از طفل سالم دور بسازیم؟

ج- بلی، چون مکروب مرض توسط عطسه و سرفه از طفل مریض به طفل سالم انتقال میکند.

س- چگونه آب را باید بنوشیم؟

ج- آب پاك و اگر متیقین نیستیم که آب پاك است آب را برای ۱۵ دقیقه جوش بدهیم.

ارزیابی:

س- عامل فلج چیست؟

س- فلج چگونه انتشارمیکند؟

س- فلج چه علایم دارد؟

س- چگونه میتوان اطفال خویش را از مصاب شدن به فلج وقایه کرد؟

خلاصه:

- بهترین ذریعه وقایه فلج تطبیق واکسین پولیو به اطفال است.
- اطفال نوازدا الی پنجسال تان را واکسین کنید.
- اطفال را از آببازی در آب های کثیف منع کیند.
- اطفال مریض را از اطفال صحتمند دور بسازید.
- آب و غذا پاك بنوشید.
- همیشه از بیت الخلأ استفاده کنید.

پلان درسی (۳)

تهیه کننده: لطیفه فرید

موضوع: حفظ الصحه محیطی

تاریخ تهیه پلان: ۲۱ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درس:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه قادر به بیان موضوعات ذیل گردند:

۱- حفظ الصحه محیطی چیست؟

۲- چرا باید حفظ الصحه محیطی مراعات گردد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ بررسی از حالت ظاهری شاملین گروپ	۲ "	سوال جواب نمایش تصویر	تصویر دو خانهء یکی پاک و دیگر نا پاک
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای حفظ الضحه محیطی ۲- مراعات حفظ الصحه محیطی و ارتباط به حالت صحی	۲۰ "		تصویر سوختاندن کثافات تصویر گرفتن جالی تصویر مردیکه دوا پاشی میکند.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

پلان درسی (۲۷)

تهیه کننده: معصومه

موضوع: دیفتری

تاریخ تهیه پلان: ۱۸ - ۹ - ۹۹

مقاصد

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را ارائه نمایند.

۱- عامل و ذریعه انتشار دیفتری چیست؟

۲- اعراض و علایم آن چطور است؟

۳- چطور میتوان اطفال را وقایه و کمك کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار دیفتری. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم مرض ۳- بحث بالای وقایه و کمك به مریض.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر دو پسر مقابل هم. ۲- تصویر طفل مبتلا به دیفتری.
ارزیابی	۲ "		۳- تصویر واکسین طفل.
خلاصه و تاکید بالای پیام های صحی	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

س- آیا گاهی طفل را دیده اید که مبتلا به دیفتری باشد؟

س- چه کمك های لازمه را به مریض انجام داده اید؟

بعد از اخذ تجارب شاملین سوالات ذیل را از سامعین میپرسیم.

س- به نظر شما مرض دیفتری از چی پیدا میشود؟

ج- از مایکروب پیدا میشود.

س- این مایکروب ها بیشتر کدام قسمت بدن را مصاب میسازد؟

ج- گلو را مصاب میسازد.

س- آیا دیفتری یك مرض ساری می باشد؟

ج- دیفتری یك مرض ساری و خطر ناك بوده که زیادتر میکروب این مرض راه گلو و بینی منتن می سازد.

س- چطور این مرض از یك طفل به طفل دیگر سرایت میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- دو طفل که با هم صحبت میکنند.

معلم: بسیارخوب بر علاوه گپ زدن توسط سرفه، عطسه بازی کردن، تف کردن نیز از یك طفل به طفل دیگر انتقال میکند.

مادران محترم! حال دانستید که مرض دیفتری از چه پیدا شده و چطور از یك طفل به طفل دیگر سرایت میکند.

س- حال بگویید که طفل مبتلا چه نشانه ها دارد؟

ج- طفل تب داشته و گلویش درد میکند.

نمایش تصویر (۲)



س- این طفل چطور معلوم میشود؟

ج- ......

معلم: دیفتری درابتدا مانند زکام همراه باتب، سردردی شروع میشود که بعداً تب مریض بلند رفته گلویش سرخ و دردناك میشود.

س- اگر داخل دهنش را ببینید چطور معلوم میشود؟

ج- در روی گلویش چرك خواهد بود.

بسیار خوب یعنی روی تانسلها را چرك پوشانیده و هم تنفس مریض بوی بد میدهد و از اثر تورم شدید مجرا گلو بند شده باعث مرگ مریض میگردد.

مادران عزیز! حال که دانستید دیفتری مرض بسیار خطر ناك است چه باید کنید تااطفال مبتلا به آن نگردد؟

ج- باید اطفال خویش را در زمان معین آن واکسین کنیم.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- زنیکه طفل خود راواکسین میکند.

س- در کدام اوقات باید واکسین دیفتری برای شان تطبیق شود؟

ج- واکسین دیفتری در سه دوره یعنی در سه ماهگی، چهار ماهگی و شش ماهگی باید برای اطفال تطبیق شود.

س- دیگر چطور میتوانید که اطفال را بر علاوه واکسین ازمبتلا شدن به دیفتری نجات دهید؟

ج- اطفال سالم راازاطفال مریض دور نگهداریم.

س- آیا از ظروف که برای طفل مریض استفاده میشود برای دیگران نیز استفاده شود؟

ج- نخیر باید همه اشیا مورد استفاده مریض از دیگران جدا باشد.

س- چه کمك برای مریض مبتلا به دیفتری انجام داده میتوانید؟

ج- مریض را فوراً به شفاخانه و یا نزد داکترانتقال میدهیم زیرا مرض دیفتری بسیار خطر ناك بوده و اگر زود جلو آن گرفته نشود مریض را از بین میبرد.

معلم: مادران و خواهران عزیز! این بود درس ما در مورد مرض دیفتری که روی آن بحث شد. حال در رابطه با موضوع صحبت شده چند سوال از شما دارم و خواهشمندم آنچه را یاد گرفته اید به دیگران یعنی همسایه ها و اقارب تان انتقال دهید.

ارزیابی:

س- مرض دیفتری از چه پیدا میشود؟

س- چطور از یك طفل به طفل دیگر انتقال میکند؟

س- مریض مبتلا به مرض دیفتری چه نشانه ها دارد؟

س- چطور باید جلو این مرض را بگیریم؟

س- به طفل مریض چه کمك های را انجام داده میتوانیم؟

خلاصه:

دیفتری یك مرض بسیار خطرناك است که ازمیکروب پیدا میشود. بیشتر این مایکروبها مجرا بینی و گلو رامورد حمله قرارمیدهد. این مرض میتواند توسط عطسه، سرفه، قطرات آب ذهن و انداختن تف یا بلغم از طفل مریض به طفل سالم سرایت کند. طفل مبتلا به آن درابتدا تب خفیف، سردردی، و گلو دردی داشته و فوراًدرجه حرارت بدن آن بلند رفته راه گلو سرخ، دردناك و پندیده معلوم میشود و روی گلو را چرك خاکستری رنگ میپوشاند. تنفس مریض بوی بد میدهد اگر زود تداوی نشود راه گلو بند شده و طفل رااز بین میبرد. برای اینکه اطفال مبتلا به این مرض نگردند باید واکسین گردند. طفل مریض از اطفال سالم دور نگهداشته شود و از اشیاء مریض استفاده نگردد چون دیفتری مرض خطرناك است اگر بالای طفل مشکوك هستید فوراً طفل را به شفاخانه انتقال دهید.

دیفتری (پیام های صحی)

-دیفتری توسط زرق واکسین D.P.T وقایه شده میتواند.

- مهم است تا همهء اطفال را به اوقات معینه آنها، واکسین نمایید.

- شخص مبتلا به دیفتری را باید از دیگران، مخصوصاً اطفال دور نگهداشت.

- شخص مبتلا به دیفتری در هنگام سرفه و یاعطسه باید دهن خود را بپوشاند.

- اطفالیکه حالت تغذیوی شان خوب نباشد زودتر به این مرض مبتلا میگردند.

- باید غذای خوب بخوریم تاجسم ما قوی بوده و قدرت مقاومت رادرمقابله با امراض داشته باشیم.

- وقتی اشتباه دیفتری را در مورد کسی نمودید باید او را فوراً به شفاخانه انتقال دهید.

پلان درسی (۲۸)

تهیه کنند: نادیه «بهبودی»

موضوع: سرخکان

تاریخ تهیه پلان: ۲۰ - ۲ - ۹۶

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند.

۱- عامل و ذریعه انتشار سرخکان چیست؟

۲- دارای کدام اعراض و علایم میباشد؟

۳- چگونه خود را وقایه و به مریض چه کمک نمود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
		سوال و جواب	۱- تصویر میکروبها.
جریان درسی جدید	۲۰ "	نمایش	۲- طفل مبتلا به سرخکان.
۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار سرخکان.			۳- دو طفل خوابیده.
۲- بحث درمورد اعراض و علایم مرض			٤- طفل تب دار.
۳- بحث بالای وقایه و کمک به مریض.			٥- طفل چشم سرخ.
ارزیابی،	۲ "		٦- واکسین طفل.
خلاصه و تاکید بالای پیام های صحی	۱ "		۷- طفل در حال استراحت

مقدمه صنفی:

احوالپرسی، تنظیم گروپ، نظارت ازوضع ظاهری اشتراك کننده گان.

مقدمه درسی:

خواهران و مادران عزیز! امروز میخواهم درمورد یك مرض که زیادتر اطفال خورد به آن مبتلا میشوند با شما صحبت کنم. شما می فهمید که بعضی امراض وجود دارد که زیادتر اطفال به آن مصاب میشود که این امراض واکسین هم دارند. آیا شمامیفهمید که کدام امراض واکسین دارند؟

ج- سیاه سرفه، دیفتری، سرخکان ....

معلم: بلی، حال میخواهم که درباره مرض سرخکان همرایتان گپ بزنم.

س- آیا کسی را دیده اید که سرخکان کشیده باشد؟

ج- ......

س- شما به طفل که سرخکان داشته کدام کمك ها را کرده اید؟

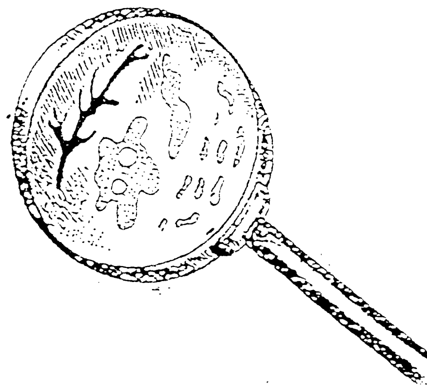
ج- ......

جریان درس جدید:

س- به نظر شمامرض سرخکان از چه پیدامیشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- میکروب ها را.

معلم: بلی، بسیارخوب چیزی را که شما به رسم میبینید مکروبها بوده که اینها موجودات بسیارکوچك بوده به چشم دیده نمی شوند، انواع مختلف دارند و امراض مختلف را بار میاورند که یکی از آنها مرض سرخکان است.

س- به نظرشما این مرض زیادتر اطفال را مصاب میسازد یا بزرگسالان را؟

ج- زیادتر اطفال به آن مبتلامی گردد.

س- کدام اطفال را زیادتر مصاب میسازد؟

ج- اطفال که ضعیف هستند.

س- کدام اطفال ضعیف تر هستند؟

ج- اطفال که واکسین نشده و حالت تغذیوی شان درست نیست.

س- آیا این مرض از یك طفل به طفل دیگر سرایت میکند؟

ج- بلی، این مرض به آسانی از یك طفل به طفل دیگر سرایت می کند.

س- به چه شکل سرایت میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲) (دو طفل مقابل هم)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- ......

س- آیا مرض سرخکان به این شکل از یك نفر به نفر دیگر سرایت میکند؟

ج- بلی، به خاطر یکهٔ قطرات آب دهن مریض دراثنای حرف زدن به طفل سالم سرایت میکند.

س- دیگر چگونه سرایت میکند؟

ج- اگر از غذای پس مانده مریض خورده و از اشیای مریض استفاده گردد.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- دو طفلی که پهلوی هم در یك بسترخوابیده است.

س- آیا به این شکل سرایت میکند؟

ج- بلی، زیرا تماس مستقیم صورت می گیرد لذا قابل سرایت است.

معلم: حال که شما این موضوع را فهمیدید میخواهم درمورد اعراض و علایم مرض سرخکان گپ بزنم.

س- کسی که به مرض سرخکان مبتلا میباشد چه علایم داشته و درابتدا به چی شکل شروع می شود؟

ج- ....

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی از حالت ظاهری شاملین گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران و مادران گرامی ما و شما شکرمسلمان هستیم و به آیات قرآنکریم و احادیث نبوی ایمان داریم و همین ترتیب باید به آنها عمل نیز کنیم. پس در قرآنکریم آمده است که هر آنکه دور بریزد کثافات را ازراه مسلمانان او خیر خواه است کسیکه خیر خواه باشد قابل پذیرش است دربهشت.

س- چی فکر میکنید اگر کثافات در هر جا پراگنده باشد باعث کدام مشکلات خواهد شد؟

ج- بر علاوه اینکه در جاهای کثیف فرشته نمی آید خود کثافات باعث امراض گوناگون می گردد.

س- آیا اگر کثافات در نزدیك خانه انبارشود باعث تعفن نمیگردد؟

ج- بر علاوه که باعث تعفن می گردد باعث ازدیاد مگس ها، پشه ها و غیره حشرات می شود که همه به صحت ضرر دارد.

س- بنظر شما کثافات باید در کجا جابجا شود تا پراگنده نشده و باعث آلودگی محیط نگردد؟

ج- ......

نمایش تصویر:



س- در این رسم چی رامیبنید؟

ج- سوختاندن کثافات را.

نمایش تصویر (٤)



معلم- مرض سرخکان با یك ریزش عادی شروع شده در ابتدا چشم و بینی طفل آب میزند بعداً تب پیدا میکند و بعد از سه روز بخارهای سرخ و کوچك به تمام بدن طفل پدیدارمیشود.

نمایش تصویر (٥)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- طفل را که سرخکان کشیده است.

س- اول در کدام قسمت ها میبرآید؟

ج- ابتدا این بخارها درعقب گوش ها، پیشانی و داخل دهن پدیدار میشود بعداً به تمام بدن میبرآید.

س- آیا کسی را دیده اید که از اثر این مرض جانش را از دست داده باشد؟

ج- ....

معلم- سرخکان يك مرض فوق العاده خطرناك بوده و اطفال را زود از بین برده می تواند.

س- از اینکه فهمیدید که سرخکان يك مرض خطرناك برای اطفال است پس کدام راه ها را پیشنهاد می کنید تا اطفال به آن مبتلا نشوند؟

ج- تطبیق واکسین

معلم- بلی، بسیار خوب واکسین میکنیم.

نمایش تصویر



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- طفل را که واکسین میشود.

س- واکسین چی فایده دارد؟

ج- طفل به مرض گرفتار نمی شود و اگر مریض شود به زودی جور میشود.

س- دیگر چه باید کنیم تااطفال به این مرض گرفتار نشود؟

ج- با کسی که به مرض سرخکان مبتلا است اطفال خود را نگذاریم.

س- ایا از غذای پس مانده مریض به اطفال سالم بدهیم؟

ج- نخیر، زیرا با میکروب سرخکان ملوث میباشد.

معلم- شما شرح دادید که سرخکان یك مرض خطرناك بوده و طرق سرایت آنرانیز همراه باعلایم آن واضح ساختید.

س- پس اگر خدای ناخواسته کدام طفل سرخکان شود چی باید کرد؟

ج- مایعات گرم برای طفل داده و طفل را به داکتر برده شود.

- طفل را نسبتاً گرم نگاه کنید.

- تمام ظروفش باید علیحده باشد.

- به اطاق تاریك باید استراحت کند.

س- چرا به اطاق تاریك بخوابد.

ج- به خاطریکه بخارها به چشم نیز میبراید و روشن چشم طفل را اذیت میکند.

س- آیا ضرور است طفل که علایم سرخکان آن آشکارا است و یا مریض است واکسین شود.

ج- نخیر، زیرا مرض را شدت داده باعث مرگ طفل شده می تواند.

ارزیابی:

س- سرخکان از چه پیدا میشود؟

س- کدام اطفال زیادتر به آن مصاب میشوند؟

س- آیا این مرض ساری است و چگونه سرایت میکند؟

س- چه اعراض و علایم دارد؟

س- چه کنیم تابه این مرض مبتلانشویم؟

س- به مریض چه کمك میکنید؟

خلاصه:

مرض سرخکان یك مرض مکروبی بوده زیادتر اطفال را که واکسین نشده و ضعیف هستند به آن مبتلا میشوند. مریضی فوق العاده ساری بوده در اثر تماس نزد یك ازیك شخص به شخص دیگر سرایت میکند. پس بخاطریکه اطفال شما به سرخکان مبتلا نشود اطفال تانراواکسین سرخکان کنید و از طفلیکه سرخکان دارد دور نگهدارید برای مریض مایعات گرم بدهید و به داکتر ببرید.

سرخکان (پیام های صحی)

- بهترین طرز وقایهء مرض سرخکان تطبیق واکسین سرخکان است.

- تمام اطفال بین ۹ ماهگی و ۵ سال عمر باید واکسین سرخکان را اخذ نمایند.

- طفل بزرگتر از یکسال اگربه سرخکان مصاب نشده باشد باید برایش واکسین سرخکان تطبیق گردد.

- باید از سرفهء مستقیم وتنفس طفل مریض بروی دیگران جلوگیری کند.

- اطفال تان را از بازی کردن با طفل مصاب به سرخکان باز دارید.

- طفل مبتلا باید در بستر جداگانه از سایر اطفال بخوابد.

- همیشه به اطفال تان غذای خوب و قوی بدهید تا جسم شان توانائی مقابله با امراض را داشته باشد.

- برای نگهداری طفل مصاب به سرخکان و مراعات کردن تدابیر لازمه درین مورد به هدایاتُ کارکن صحی عمل کنید.

پلان درسی (۲۹)

تهیه کننده: محجوبه

موضوع: ریزش

تاریخ تهیه پلان: ۲ - ۹ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- ریزش چگونه مریضی بوده و عامل آن چیست؟

۲- ریزش چه اعراض و علایم داشته چگونه انتشارمیکند و در قسمت وقایه و کمك به مریض کدام کارها حتمی است؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار ریزش. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم ریزش. ۳- بحث بالای وقایه ریزش.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر سرفه کردن ۲- تصویرذریعه انتشار. ۳- استشاق بخارات آب گرم.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی و تنظیم وترتیب گروپ.

جریان درس جدید:

خـواهـران و مـــادران محترم! قسـمی که به شمانیز معلوم است ریزش یـــك مـــرضی معمـــولی بوده و در هـــر فصـــل ســـال امکان شیوع آن میسر است و بخاطر شناخت بهتر آن در این ساعت روی آن با هم به بحث و مذاکره می پردازیم.

س- آیا گاهی شما و یا کسی از فامیل شما ریزش کرده است؟

ج- ......

س- به شخص که به ریزش مبتلا شده است چی داده اید تا دوباره خوب شده است؟

ج- ....

مادران گرامی و خواهران عزیز! «ریزش مادر مرض هاست» در درس امروزی خود میخواهیم تا در این مورد معلومات پیدا کنید:

س- به نظر شما ریزش چیست و از چی پیدا می شود؟

ج- ریزش مریضی است که از میکروب پیدا میشود.

س- میکروب ریزش زیادتر در کجا می باشد؟

ج- این میکروب در هوا و خاك موجود است.

س- آیا وقتی که یك نفر به این مرض گرفتار شد مریضی اش دیگران را هم میگیرد؟

ج- بلی، زیرا ریزش یك مرض شدیداً ساری بوده و بزودی به دیگران انتقال می کند.

س- به نظر شما چی قسم این مرض از یك شخص به شخص دیگر سرایت میکند؟

ج- دراثر تماس با شخص مریض، شخص دیگر را می گیرد.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- زنی را که ریزش دارد و عطسه می زند.

س- آیا کسانیکه ریزش کرده باشند و عطسه نزند مکروب مریضی آنها درهوا پراگنده میشود یاخیر؟

ج- بلی، کسی که ریزش کرده سه عطسه بزند میکروب مریضی اش از راه دهن و بینی خارج شده و به هوا پراگنده میشود.

س- کسانیکه از این هوا تنفس میکنند آنها هم به مرض مبتلا میشوند؟

ج- بلی، با تنفس چنین هوا آلوده بامیکروب اشخاص دیگرنیز مصاب شده می تواند.

س- غیر ازعطسه دیگر کدام راه انتقال وجود دارد؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر کیها رامی بینید؟

ج- دو نفری را که باهم صحبت کرده یکی آن ریزش دارد.

س- در وقت گپ زدن از دهن مریض چی خارج میشود؟

ج- مکروب ها خارج میشود.

س- آیا در صورتیکه با مریض شخص سالم یکجا باشد میکروب مرض به شخص سالم انتقال میکند؟

ج- بلی، سرایت می کند.

س- در قسمت اینکه اگر از ظروف مریض کار بگیریم چی میگوئید؟ آیا مرض به دیگران انتقال میکند؟

ج- در صورتیکه از ظروف مریض ما استفاده کنیم ما هم به مریضی شخص مریض گرفتار میشویم.

س- آیا گفته میتوانید که چرا بااستفاده ازظروف شخص مریض ما هم به مرض مبتلا میشویم؟

ج- چرا که ظروف شخص مریض دروقتی که او نان میخورد و آب مینوشد بامکروبهای مریضی اش کثیف میشود وقتی که ما از آن استفاده کنیم به همان مرض مبتلا میشویم.

س- ریزش درکدام وقت سال زیاد است؟

ج- در هر وقت سال مخصوصاً وقتیکه هوا سرد باشد.

معلم- ریزش تنها از سردی پیدانمیشود بلکه درهوای گرم نیزمیکروب ریزش موجود است.

س- کیها زیادتر ریزش می کنند؟

ج- کسانیکه غذای خوب نمیخورند و ضعیف هستند مخصوصاً اطفال خورد و و اشخاص سالمند زیادتر ریزش میکنند.

س- شما که همه تان این مرض را دیده اید گفته میتوانید که این مرض چی نشانی ها دارد؟

ج- بعضاً جاری شدن آب از بینی و چشم و بعضی اوقات بینی کاملا بند میباشد.

- تخریش در گلو احساس سردردی و گنسیت و احساس کسالت در تمام بدن و تب خفیف موجود می باشد.

س- اگر اطفال خورد ریزش کنند دیگر چی تکلیف میداشته باشند؟

ج- بعضی اطفال در هنگام ریزش اسهال هم پیدا می کنند.

س- وقتیکه این نشانی ها درمریض دیده شد چی فهمیده میشود؟

ج- فهمیده میشود که مریض مبتلا به ریزش است.

س- مریضی که ریزش کرده باشد چی کمک برایش میکنید؟

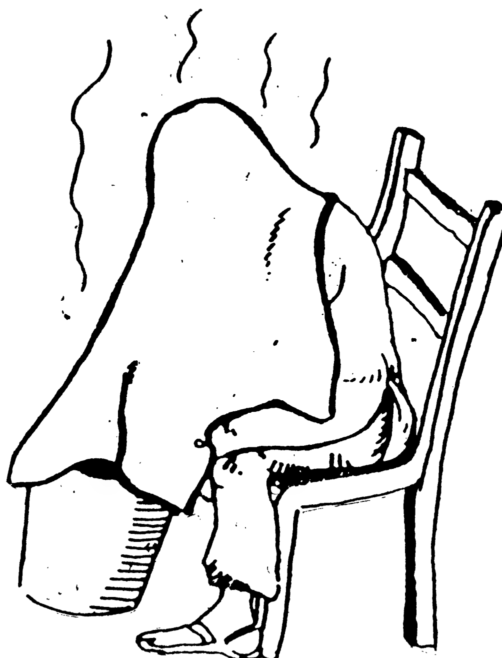
ج- برای مریض آش، شوربا برنج و دیگر غذاهای نرم و مایعات داده شود.

- مریض باید استراحت کافی نماید تا صحت یاب شود.

س- آیا در ریزش گرفتن دوا حتمی است؟

ج- در ریزش گرفتن دوا ضروری نیست به خاطریکه ریزش عادی به دوا ضرورت ندارد و پس از مدت سه روز بهبود می یابد.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی حالتی رامیبینید؟

ج- در این تصویر شخص رامی بینیم بالای چوکی نشسته و یک دستمال را به روی خود انداخته است و بخارات آب گرم را استنشاق می کند.

س- انجام دادن این کار چی فایده دارد؟

ج- استنشاق بخارات گرم ریزش را بهبود می بخشد.

معلم- بهتر است این کار در صورتیکه ریزش شخص پیشرفته باشد و مرحله اختلالی را به خود گرفته باشد

نیز مفید است زیرا مخاط را نرم ساخته و مریض بشکل درست تنفس کرده می تواند.

س- در صورتیکه ریزش کهنه شود و مدت آن زیاد شود کدام اختلالات رخ می دهد؟

ج- مریض سینه و بغل، گوش درد و تب پیدا می کند.

س- وقتی مشکلات بالا رخ دهد چی باید کرد.

ج- باید به داکترمراجعه شود.

س- چی کنیم تا به ریزش مبتلا نشویم؟

ج- غذای خوب بخوریم تا ریزش نکنیم و یا به دیگر مریضی ها گرفتارنشویم.

- ظروف شخص مریض را جدا ازدیگران نگهداری کنیم تا دیگران هم به این مرض مبتلا نشود.

- اطفال را از کسانیکه مریض هستند دورنگاه کنیم.

- از ظروف غذا و بستر شخص مصاب استفاده نشود.

- مریض در وقت سرفه، عطسه و گپ زدن از دستمال کار بگیرد و دهن خود را بپوشاند.

س- آیا با انجام دادن این کارها به مرض مبتلا میشویم؟

ج- نخیر.

معلم- پس بهتر است تا خود را قبلا ازمرض دور نگاه کنیم تامریض نشویم.

ارزیابی:

س- ریزش از چی پیدا میشود؟

س- کدام نشانی ها را درمریض که ریزش کرده باشد دیده میتوانیم؟

س- به شخص مبتلا به ریزش چی کمک ها را باید انجام بدهیم؟

س- چگونه میتوانیم خود را از ریزش نگاه کرده جلو مرض را بگیریم؟

س- آیا سوختاندن کثافات از ازدیاد مگس ها پشه و امراض جلوگیری می کند؟

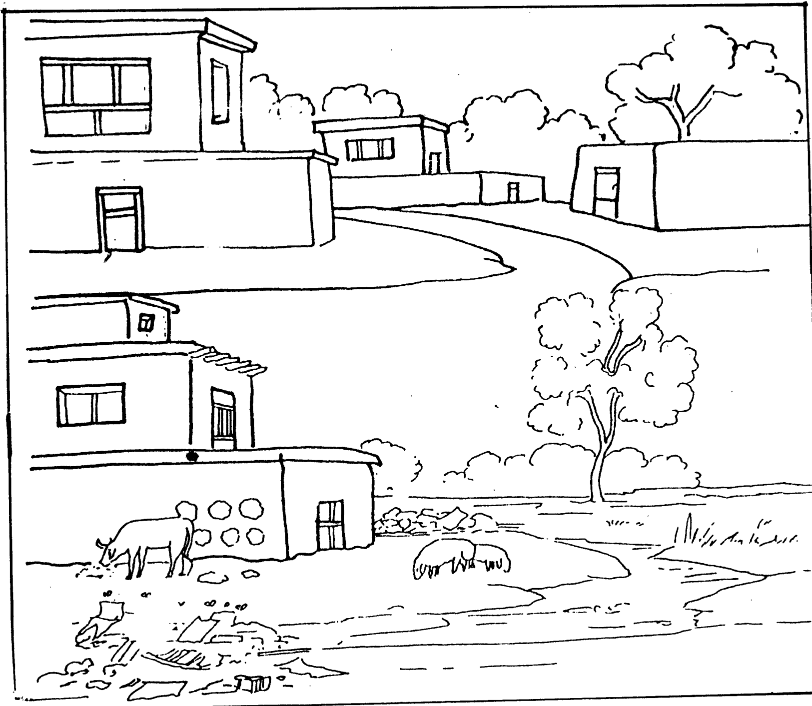
ج- نه تنها از بروز و ازدیاد امراض جلوگیری می کند بلکه باعث صفا بودن و پاك نگهداشتن محیط نیز می گردد.

س- بر علاوه سوختاندن دیگر کدام طریقه است که باید کثافات از بین برود؟

ج- کثافات باید دور ازمحل زیست سوختانده شده و یا در زیر خاك دفن گردد.

معلم: قسمیکه در رسم می بینید کثافات دریك جای دور از محیط بود و باش دفن و یا سوختانده می شود.

نمایش تصویر:



س- بین این دو تصویر چی فرق است؟

ج- یکی پاك است و دیگرش نا پاك زیرا آبهای ایستاده هر طرف دیده می شود و حیوانات و انسانها یکجا زندگی می کنند و چارطرف کثیف است.

س- شما کدام را ترجیح میدهید؟

ج- محیط پاك را.

برای اینکه خانه و محیط پاك باشد چی باید کرد؟ دو ، دو نفر مشوره کرده بعداً نظر بدهید.

پلان درسی (۱)

تیهه کننده: صالحه (توفیق)

موضوع: تیوری میکروبها

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۲ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان نمایند:

۱- میکروب ها چیست و در کجا زندگی میکنند؟

۲- چطور میتوان درداخل شدن میکروب در عضویت جلوگیری کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام و احوالپرسی - تنظیم گروپ بررسی وضع صحی گروپ	۳ دقیقه		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای میکروب و جای زندگی آن	۱۶ دقیقه	سوال جواب نمایش	- پنبه - دیتول - تصاویر - تصویر میکروب
۲- بحث در مورد جلوگیری از میکروب	۲ دقیقه	سوال جواب کار عملی	- میکروسکوب - محیط کثیف - محیط پاك
ارزیابی:	۱ دقیقه		- ناخن گرفتن - حمام گرفتن - بیت الخلا
خلاصه - دادن پیام های صحی	۳ دقیقه		

خلاصه

درس را با دادن پیام های ذیل خلاصه میکنیم.

- برای شخص مبتلا به ریزش غذا خوب داده ومایعات زیاد بنوشانید.
- اگر به ریزش مبتلا شدید در وقت عطسه دهن تان را با تکهء پاك بپوشانید.
- خود را خسته نگاه نکرده به اندازه معین استراحت کنید.
- اطفال تان را ازاشخاص مبتلا به مرض دور نگهدارید.
- در صورتیکه علامه های مثل گوش دردی، گلو دردی، سینه و بغل و تب بلند در مریض دیده میشد او را حتماً به شفاخانه ببرید.
- در صورتیکه سرفه های مریض دوامدار باشد و سرفه آنها همراه با خون و درد سینه باشد به داکتر مراجعه کنید.

ریزش (پیام های صحی)

- اگر یك طفل نسبت به حالت نارمل تنفس سریع داشته باشد، به خطر مواجه میباشد.
- مهم است که طفل به زودترین فرصت به مرکز صحی برده شود.
- یك طفل مبتلا به سرفه و ریزش باید در خوردن غذای خوب و نوشیدن مقدار کافی مایعات کمك شود.
- اطفالی که از شیر مادرتغذیه میشوند، معافیت بیشتر داشته و کمتر به سینه و بغل مبتلا میشوند.
- کسانیکه سرفه دوامدار، درد سینه یاسرفه همراه با خو ن داشته باشند باید جهت معاینه توبرکلوز به کلینیك مراجعه کنند.
- اشخاص مبتلاباید دهن خود رادر هنگام سرفه و عطسه بپوشانند.

پلان درسی (۳۰)

تهیه کننده: داکترشکیلا «احمدی»

موضوع: گلو دردی

تاریخ تهیه پلان: ١٤ - ١٠ - ٩٩

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل گلو دردی و ذریعه انتشار آن چیست؟

۲- گلو دردی چی اعراض و علایم دارد؟

۳- چطور خود را باید وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار گلو دردی. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم آن. ۳- بحث بالای وقایه گلو دردی.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- شخصی که آب میخورد و شخصی دیگر منتظر گیلاس اوست. ۲- دو نفر زنان گپ زدن. ۳- تصویر گلو پندیده.
ارزیابی	۲ "		٤- گلو بالا کردن
خلاصه	۱ "		۵- مریض دراثنای غرغره.

مقدمه:

سلام احوالپرسی. تنظیم گروپ بررسی حالت صحی گروپ

جریان درس جدید:

در آیت قرآنکریم آمده است که آتش تب را با آب خاموش سازید. یعنی آفات که دارای تب شدید است ترینند نماید تا از شدت تب کاسته شود به ارتباط این موضوع درس امروز ما از جمله امراض گوش و گلو است که دارای تب و لرزه میباشد. و موضوع درس امروزی ما گلو دردی است.

س- آیا کسی را دیده باشید که به گلو دردی مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- به شخص مبتلا به گلو دردی چه کمک کرده اند؟

ج- ......

س- عامل مرض گلو دردی چیست؟

ج- عامل مرض گلو دردی میکروب ها میباشد.

س- این میکروبها از کدام طریق داخل جسم انسان میشود؟

ج- این میکروب هااز طریق خوردن آب کثیف. غذاهای کثیف شرینی ها سر باز که آلوده با میکروب داخل وجود انسان میشود.

س- زیادتر کدام ساحه رامتاثرمیسازد؟

ج- گلو و تانسل ها را متاثر میسازد؟

س- آیا این مرض ساری است؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- شما در تصویر چی را میبینید؟

ج- یک شخصی آب مینوشد شخصی دیگر دست دراز کرده منتظر گیلاس اوست.

س- آیا از این طریق مرض سرایت میکند؟

ج- بلی، خوردن آب پس مانده مریض، استفاده از گیلاس و ظروف مشترک مریض مرض سرایت میکند.

س- دیگر از کدام طریق سرایت خواهد کرد؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- شما در رسم چی را میبینید؟

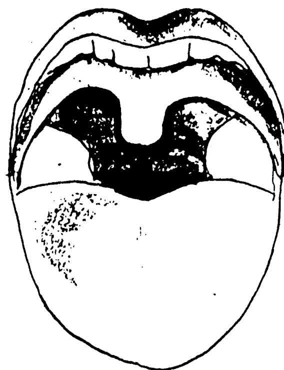
ج- دو نفر با هم گپ میزند.

س- آیا از این طریق مرض سرایت میکند؟

ج- بلی، از طریق گپ زدن عطسه، سرفه نمودن نیز سرایت میکند.

معلم- علاوتاً ازخوردن غذای باقی مانده استفاده از قاشق و ظروف مریض نیزمرض سرایت میکند.

نمایش تصویر



س- شما دراین تصویر چی را میبینید؟

ج- یك گلو را که تانسل آن پندیده؟

س- مریض مبتلا به گلودردی چی اعراض و علایم دارد؟

ج- احساس درد در گلو، تخریش گلو، درد در وقت بلع کردن غذا و حتی مایعات، تب لرزه کمردردی، پا دردی، بعضاً دلبدی، استفراغ و سر دردی.

س- آیا غدوات گلو بزرگ میشود؟

ج- بلی، بر علاوه غدوات بزرگ متورم میشود چرك در بالای آن دیده میشود تنفس مریض بد بو میباشد همچنان بر علاوه غدوات گلو غدوات گردن هم درد ناك و متورم میشود.

س- اگر گلو دردی پیشرفت کند دیگر کدام اعضا را مصاب میکند؟

ج- بعضی اوقات گلو دردی پیشرفت نموده تکالیف گوش را بار میآورد.

نمایش تصویر

س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- شخصی را که در گلو یك طفل دست گذاشته و گلویش را بلند میکند یا بالا میکند.



س- آیا شما گاهی این کار را دیده اید یا کرده اید؟

ج- ....

معلم-* قسمی که شما آگاهی دارید وقتی کسی گلو درد باشد گلو اورابالا میکند اگردراین کار حفظ الصحه مراعت گردد کارخوب است اما باید بالای غدوات سخت فشار وارد نشود خوبی کار در این است با دستمال پاك یعنی ورقه چرك روی تانسل ها پاك شده ازجان دردی وتب مریضی کاسته یا کم میشود.

س- شخصی که به گلو دردی مصاب است کدام کمك ها صورت گیرد؟

ج- ....

نمایش تصویر



س- شما در این رسم چی را میبینید؟

ج- مریضی را در حال غرغره کردن.

س- مریض باید ازمحلول آب با هایدروجن پراکساید روزانه چند مراتبه غرغره کند؟

ج- روزانه ۲ - ۳ بار غرغره کند و این عمل باید قبل از غذا باشد چرا که بعد از خوردن غذا سبب دلبدی میگردد.

س- اگر هایدروجن پراکساید نباشد همرای چی غرغره شود؟

ج- از آب و نمك و كمی پولی استفاده شود برای مریض توصیه شود تامایعات زیاد بنوشد همچنان استراحت بستر برای مریض بهتر است.

س- اگر گلو دردی تداوی نشود چی خطردارد؟

ج- اگر گلو دردی تداوی نشود سبب تب روماتیزم میشود.

معلم- کسانیکه همیشه گلو دردی داشته تانسل های آن زود زود التهابی می گردد باید غرض عملیات تانسل به مرکزصحی مراجعه کند تا ازخطرات ناشی از گلو دردی واستفاده مکرر از دواهای قوی در امان ماند.

س- به شخص مبتلا به گلو دردی چه نوع وقایه صورت گیرد؟

ج- ازخوردن شرینی ها و چسپناك، آب کثیف و غذاها ملوث جلوگیری شود؟

- قبل از خوردن غذا دستان با آب و صابون شسته شود.

- از خوردنی های سر باز زوی بازار استفاده نگردد.

- از اشیای مریض استفاده نگردد.

- با مریض تماس مستقیم صورت نگیرد.

- مریض در وقت عطسه، سرفه، گپ زدن دهن خود رابا دستمال بندد.

- مریض از خوردن غذا های مخرش بپرهیزد.

- ناحیه گلو مریض تر بند شود و به مریض مایعات زیاد تر داده شود.

ارزیابی:

- عامل گلو دردی چیست؟
- چطور انتشارمیکند.
- اعراض و علایم آن چیست؟
- چطور خود رادر برابر این مرض وقایه کرد ؟
- به شخص مبتلا به گلو دردی چه نوع کمک گردد ؟

خلاصه:

خواهران محترم! درباره گلو دردی معلومات حاصل نمودید که ازجمله امراض ساری بوده تب لرزه شدید دارد و ازجمله سه مرض تب لرزه شدید دارد یکی مرض گرده دیگر ملاریا و یکی آن گلو دردی است که نظربه اعراض آن باید تشخیص شود و به مریض کمك و تداوی گردد.

پلان درسی (۳۱)

تهیه کننده: محبوبه «مودودی)

موضوع: سینه بغل

تاریخ تهیه پلان: ۲ - ٦ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل سینه بغل چیست؟

۲- چطور سینه بغل انتشار میکند؟

۳- دارای کدام اعراض و علایم است؟

٤- چطور وقایه و به مریض چی کمك مینمایند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل سینه بغل و ذریعه انتشار آن. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم سینه بغل. ۳- بحث بالای وقایه و کمك به مریض	۲۰ "	سوال و جواب نمایشی	۱- دادن غذا و مایعات به مریض ۲- استراحت
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! برای همه ما و شما واضح است که وقایه بهتر و ارزانتر از تداوی است و بخاطراینکه به امراض مبتلا نشویم باید خود را وقایه کنیم. البته وقایه کردن از امراض موسمی کاریست موثر، مثلاً بعضی امراضی هستند که در هوای گرم پیدا میشوند و در هوای گرم باید از آن امراض خود را وقایه کنیم همچنان بعضی امراض در هوای سرد پیدا میشوند و در موسم سرما باید از این گونه امراض خود را وقایه کنیم.

امروز درسی داریم در مورد سینه و بغل که از جمله امراض ایست در موسم سرما زیادتر دیده میشوند.

پرسیدن تجارب اشتراك کننده گان درس در رابطه به سینه و بغل:

س- آیا گاهی اطفال شما سینه و بغل شده اند؟

ج- ......

س- سینه و بغل چگونه یك مرض است؟

ج- سینه و بغل یك مرض خطرناك است.

س- این مریض از چی پیدامیشود؟

ج- این مرض ازمکروب پیدا میشود.

س- کدام اشخاص زیادتر به این مرض مبتلا میشوند؟

ج- اطفال و بزرگسالان هر دو میتوانند به این مرض مبتلا شوند اما شدت مرض در اطفال زیادتر دیده میشود.

س- به نظر شما سینه وبغل یك مرض ساری است یاخیر؟

ج- بلی، سینه و بغل یك مرض ساری است.

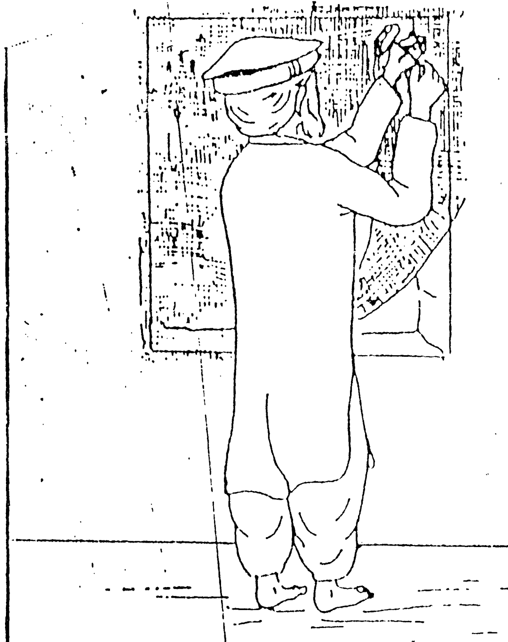
س- این مرض چه قسم سرایت میکند؟

ج- قسمی که گفتیم مکروب سینه و بغل در هوا موجود است پس تنفس هوای آلوده باعث انتقال مرض به دیگران میشود و مخصوصاً زمانیکه مرض شیوع زیاد داشته باشد.

س- آیا این مرض از طریق سرفه و عطسه شخص مریض به دیگران انتقال میکند؟

ج- بلی، این مرض از طریق سرفه و عطسه شخص مریض به دیگران انتقال میکند مخصوصاً اگر شخص مریض و افراد سالم در یك اطاق باشند.

نمایش تصویر:



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- مردیکه دروازه و کلکینها ر جالی میگیرد.

س- چرا باید کلکینها و دروازه ها جالی گرفته شود؟

ج- بخاطریکه از داخل شدن مگسها و پشه ها را در داخل خانه جلوگیری می کند.

س- زیاد تر مگس ها و پشه ها در کجا می باشند؟

ج- در جاهای کثیف و محیط چتل.

س- به نظر شما وقتی پشه و مگس در خانه ها داخل شود چی مشکل رخ خواهد داد؟

ج- باعث امراض مختلف شده می تواند مخصوصاً پشه ملاریا که باعث مرض ملاریا میگردد.

بلی، دروازه ها و کلکین ها باید جالی گرفته شود زیرا مگس ها و پشه ها ناقلین امراض هستند.

نمایش تصویر:



س- نظر به کدام علایم شخص مبتلا به سینه و بغل از دیگر مریضان فرق میشود ؟

ج- نظر به تب شدید، سرفه دوامدار و درد سینه شخص تنفس صدا دار میدانیم که شخص مبتلا به سینه وبغل شده است.

س- دیگر چه علایم را در مریض سینه و بغل دیده میتوانید ؟

ج- نفس شخص مریض تنگ میشود و در وقت سرفه کردن صدا میدهد.

معلم- بلی، تمام علایم راکه شما ذکر نمودید در شخص مبتلا به سینه و بغل میتوانیم مشاهد نمائیم مثل تب شدید، سرفه دوامدار، درد در سینه، ازدیاد دفعات، نفس صدا دار.

س- پس با دیدن این علایم به مریض چه کمك باید برسانیم؟

ج- اگر مریض طفل خورد باشد باید دادن شیر مادر را برایش قطع نکنیم.

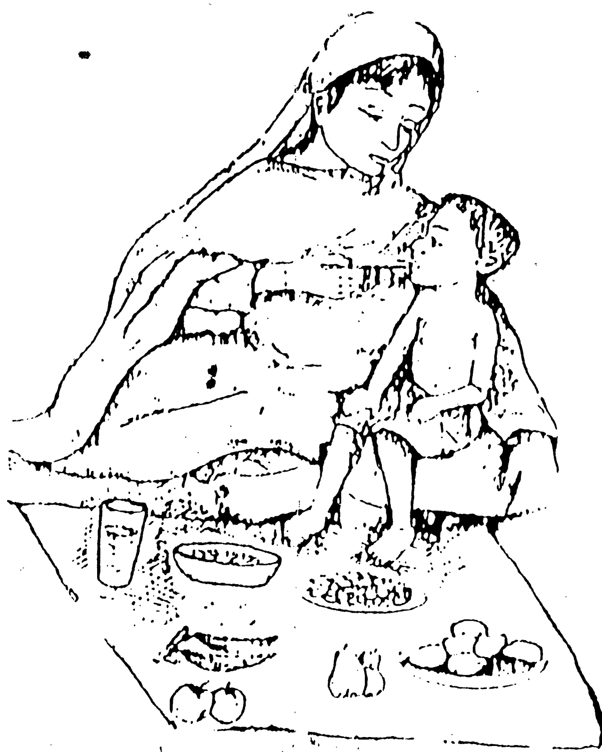
س- اگر طفل شیر مادر را مکیده نتوانست چی باید بکنیم؟

ج- در آن صورت مادر باید شیر خود را همراه قاشق به طفل بدهد.

س- علاوه بر شیر مادر در قسمت دادن دیگر مایعات چی نظر دارید ؟

ج- بلی، دادن مایعات خانگی نیز به طفل مفید است.

نمایش تصویر



س- در این تصویر چی را می بینید ؟

ج- طفلی را که مادرش برایش غذا میدهد.

س- آیا دادن غذا به طفل مبتلا به سینه بغل خوب است؟

ج- بلی.

س- کدام غذاها را باید به طفل مبتلا به سینه و بغل بدهیم؟

ج- غذاهای نرم را میتوانیم به طفل مبتلا به سینه و بغل بدهیم.

س- آیا مبتوانیم به طفل مایعات بدهیم؟

ج- بلی.

س- کدام مایعات را میتوانیم به طفل بدهیم؟

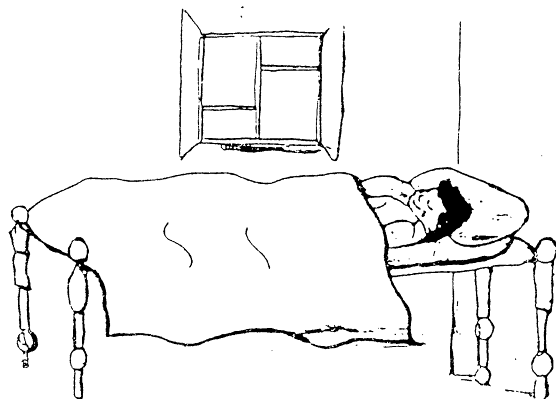
ج- مایعات گرم مثل شوربا، شیر گرم، آب گرم، چای گرم و آب میوه که نسبتاً گرم باشد.

معلم- بعلی، علاوه بر مایعات و غذای نرم به طفل مبتلا به سینه و بغل بخارات آب گرم و نمک بسیار مفید است و در صورتی که هوای اطاق معتدل نگاه شود مریض زود تر صحت یاب میگردد.

س- بخاطر صحت یابی کامل طفل دیگر چه کمك به او انجام داده میتوانیم؟

ج- باید دوا های مریض را طبق هدایت داکتر برایش بدهیم.

نمایش تصویر



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- طفلی را که در حال استراحت است.

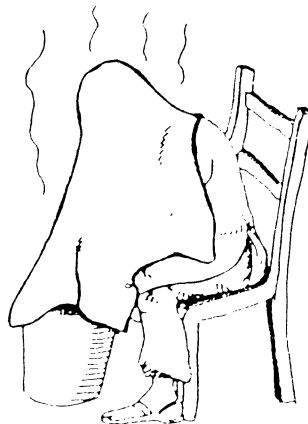
س- آیا استراحت کردن میتواند کمك خوب به مریضان سینه و بغل باشد؟

ج- بلی.

س- بخاطریکه طفل یا شخص مبتلا بدرستی تنفس نماید و مجرای تنفسی اش از مخاط سخت باز گردد کدام هدایت لازم است؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- بخارات آب گرم چه فایده دارد؟

ج- بخارات آب گرم همراه با ویکس بسیار موثر است.

س- حال که شما فهمیدید چه کمك ها به طفل سینه و بغل باید برسیانیم پس میخواهم بگوئید که چی کنیم تا به سینه و بغل مبتلا نشویم؟

ج- اطفال سالم را از نزد مریض دور نگهداریم، نگذاریم که اطفال در هوای سرد بیرون بروند و با گرد و خاك زیاد به تماس باشند. در صورتیکه اطفال در هوای سرد به بیرون میروند باید لباس مناسب بپوشند.

معلم- خوب خواهران گرامی! شما در قسمت سینه و بغل معلوماتکافی بدست آوردید حال اگرسوالی نداشته باشید از شما چند سوال دارم.

ارزیابی:

س- سینه و بغل چگونه یك مرض است؟

س- عامل سینه وبغل چی است؟

س- سینه و بغل چطور انتشار می کند؟

س- این مرض دارای جه اعراض و علایماست؟

س- به شخص مبتلا به سینه و بغل چه کمك کرده میتوانیم؟

س- چه کنیم تا ما و اطفال ما به سینه و بغل مبتلا نشویم؟

خلاصه:

سینه و بغل یك مرض خطرناك است که ازمکروب پیدا میشود و مکروب این مرض از طریق هوای آلوده و تماس با شخص مبتلا به دیگران انتقال میکند اینمرض نظر به تب بلند سرفه دوامدار، درد سینه و تنفس صدا دار شناخته میشود. اگر شخص چنین علایم را از خود نشان داد باید برایش مایعات گرم بدهیم همچنان دادن غذای خوب و نرم و گرفتن بخارات آب گرم و نمك را بایش ادامه دهیم و بخاطر اینکه به این مرض مبتلا نشویم باید خود و اطفال خود را از تماس با شخص مریض نگاه کنیم و همچنان نگذاریم که اطفال ما در هوای سرد و گرد و خاك زیاد تر به تماس باشند علاوتاً پوشیدن لباس های مناسب را در موسم سرما نباید فراموش کرد.

کار خانگی:

چون این مرض یك مرض خطرناك است پس شما باید به تمام اشخاصیکه با آنهادر تماس هستید در مورد این مرض بحث کنید و برایشان در قسمت وقایه و کمك به مریض مبتلا به سینه بغل معلومات بدهید.

پلان درسی (۳۲)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: تکالیف گرده ها

تاریخ تهیه پلان: ١٤ - ١٠ - ٩٩

مقاصد درسی:

شاملین درس در ختم درس ۲۵ دقیقه ئی ۸۵٪ موضوعات ذکر شده را واضحاً بیان کنند:

١- گرده در کجا موقعیت دارد و وظایف آن چیست؟

٢- کدام عوامل تکالیف و پرابلم ها کلیه ها را بمیان می آورد؟

٣- اعراض و علایم عمومی تکالیف کلیه چیست؟

٤- چه طور از مصاب شدن به تکالیف کلیه وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۱ "		تصاویر:
جریان درسی جدید	۲ "	سوال و جواب	
١- بحث بالای عامل تکالیف گرده	۲۰ "	نمایش	
٢- بحث درمورد اعراض و علایم تکالیف گرده			
٣- بحث بالای وقایه و کمك به مریض از مصاب شدن به تکالیف گرده			
ارزیابی	۱ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، نظری به وضع ظاهری اعضای گروپ.

جریان درس جدید:

سامعین محترم! مانند دروس گذشته بازم در مورد یك عضو بسیار ظریف وجود ما که بسیار مهم بوده و وظایف خاص را در وجود ما اجرا می کند صحبت خواهیم داشت باید گفت که یکی از وظایف این عضو بدن ما جذب آب اضافی و مواد اضافی (نمکیات) ازخون و دفع آن به خارج از وجود می باشد پس گفته می توانید موضوع درس امروز ما چیست؟

ج- گرده ها.

معلم بسیار خوب درس امروز ما درمورد تکالیف گرده می باشد (تاکید بالای عنوان درس)

س- کی گفته می تواند گرده ها در کجا قرار و چند دانه می باشد؟

ج- گرده ها دو بوده و در دو پهلوی (خالیگاه بغل) جسم ما قرار دارد.

* نشان دادن موقعیت گرده ها توسط معلم به سامعین.

س- آیا گفته می توانید وظیفه گرده ها چیست؟

ج- جذب آب اضافی، مواد اضافی (زهری) از جریان خون و دفع آن بشکل ادار از بدن.

س- مادران گرامی! آیا میدانید این اعضای مهم چرا پرابلم ها را دو چارمی شود یعنی عوامل تکالیف گرده ها چیست؟

ج- میکروب ها (باکتریا).

س- میکروب ها از کدام طریق به گرده ها داخل می شوند؟

ج- میکروب ها در اثر مراعات نکردن حفظ الصحه از طریق آلات تناسلی، مثانه به گرده داخل شده و تکالیف گرده را بار می آورد.

س- غیر از مکروب ها دیگر کدام عوامل سبب تکالیف گرده می شود؟ج- مرض شکر هم تاثیرات منفی بالای گرده وارد می کند.

س- چه طور مرض شکر باعث تکالیف گرده می شود؟

ج- زیرا مقدار شکر در خون زیاد شده و گرده نمی تواند که تمام شکر را از خون جذب کند زیرا بعد از مدت زمان گرده ها خسته شده و ازکار می افتد.

س- آیا خوردن نمك زیاد در غذا بطورمسلسل سبب تکلیف گرده می شود ؟

ج- بلی، زیرا بازهم گرده مجبور می شود همیشه مقدار نمك را از خون تجزیه کند این کار سبب خسته شدن گرده شده و تکلیف گرده را بار می آورد.

س- مادران عزیز یك مشکل دیگر که در گرده ها رخ میدهد عبارت از سنگ کلیه است ایا میدانید علت آن چیست؟

ج- گر چه عامل اصلی تشکیل سنگ کلیه ها معلوم نیست مگر تشخیص شده که کمبود آب بدن (دیهایدریشن) یعنی نخوردن آب کافی، خوردن نمك زیاد وکلسیم سبب تشکیل سنگ در کلیه می گردد.

س- غیر از کلیه دیگر در کجا سنگ تشکیل می شود ؟

ج- غیر از کلیه درمثانه هم سنگ تشکیل می شود.

س- آیا سنگ های کلیه غیر از گرده در مثانه و جالبین (تیوب ها) جای می گیرد ؟

ج- بلی، بعضاً این سنگ به تیوب ها (جالبین) که ادرار را به مثانه انتقال میدهد بند می شود و یا به مثانه انتقال شده در آنجا تکالیف را بار می آورد.

س- کسی گفته می تواند خوردن کدام نوع غذا ها به گرده ها تکلیف می رساند؟

ج- پالك، بادنجان رومی و غیره.

س- اگر گرده ها از کار بیافتد چه خطرات را بار خواهد آورد ؟

ج- بدون گرده انسان زنده مانده نمی تواند زیرا مواد سمی ونمکیات اضافی در خون باقی مانده و به تمام بدن پخش شده که سبب مرگ انسان می گردد.

س- آیا انسان با یك گرده زنده مانده می تواند؟

ج- بلی، مگر گرده کار تمام بدن را انجام میدهد ممکن به مرور زمان خسته شده و از کار میافتد.

س- پس اگر یك انسان از رحم مادر دارای یك گرده می باشد قابل تشویش نیست. مادران گرامی! حالا دانستید که تکالیف گرده چرا بوجود می آید پس اعراض و علایم التهاب گرده چیست؟

ج- تب، درد گرده و در پهلو.

-س حساسیت در مقابل جس کردن گرده.

- دلبدی و استفراغ.

س- اگر سنگ در کلیه موجود اشد کدام اعراض را از خود ظاهر میکند؟

ج- درد آنی از یك جانب شروع شده و به طرف پای منتشر می شود.

- درد آنقدر زیاد می باشد که مریض استراحت نمی تواند.
- درد متناوب می باشد.
- دلبدی و استفراغ.
- ادارار رنگ تیره و سرخ، درد شدید در زمان رفع ادرار

س- مادران گرامی! دانستید که گرده ها چقدر مهم بوده پس برای نگهداشت آن چه کنیم؟

ج- پرهیز از خوردن غذای نمکی مسلسل.

- نوشیدن آب کافی همیشه مخصوصاً در موسوم تابستان.
- نوشیدن مایعات زیاد مخصوصاً آب تربوز.
- همیشه نظافت را مراعات نمائیم. مخصوصاً در زمان عادت ماهوار باید از تکه های پاك استفاده نمود.

ارزیابی:

س- وظیفه گرده ها چیست؟

س- چرا گرده زیاد مهم است؟

س- کدام عوامل سبب تکالیف گرده ها می شود؟

س- چه کنیم تا به تکالیف گرده مصاب نشویم؟

س- اعراض و علایم سنگ گرده چیست؟

س- اعراض و علایم سنگ مثانه چیست؟

خلاصه:

خواهران گرامی برای اینکه گرده های سالم داشته باشیم همیشه باید نظافت رامراعات نموده و از غذای های نمکی زیاد و کلسیم زیاد استفاده نکنیم کوشش کنیم روزانه به مقدار کافی آب بنوشیم تا بتوانیم گرده های سالم داشته باشیم.

پلان درسی (۳۳)

تهیه کننده: نادیه «بهبودی»

موضوع: سوزاك

تاریخ تهیه پلان: ٤ - ۹ - ۹٦

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقهء بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- سوزاك و عوامل آن چیست؟

۲- چگونه انتشار میکند و دارای کدام اعراض و علایم است.

۳- چطور خود را از سوزاك وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
			۱- تصویر میکروب ها
جریان درسی جدید		سوال و جواب	۲- تصویر مایکروسکوب
۱- بحث بالای سوزاك و عوامل آن.	۲۰ "	نمایش	۳- تصویر مرد و زن مقابل هم.
۲- بحث درمورد ذریعه انتشار و اعراض آن.			٤- زن که بیت الخلا میرود
۳- بحث بالای وقایه سوزاك.			٥- تصویر زن حامله
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

احوالپرسی، تنظیم اشتراک کننده گان و نظارت ازوضع ظاهری زنان.

جریان درسی:

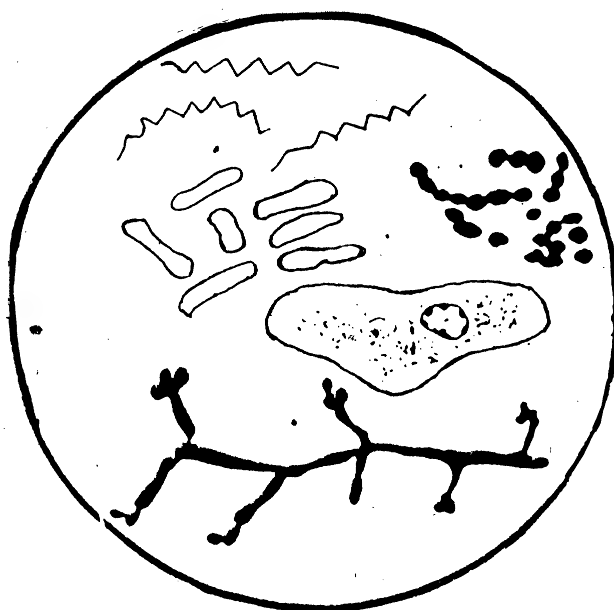
خواهران و مادران نهایت محترم شما را چند لحظه به خاطر گپهای که بسیار به مفاد شما است زحمت میدهیم، امروز درباره یکی ازمریضی های خطرناك با شما صحبت میکنیم.

س- شما در باره مرض سوزاك چیزی شنیده اید میدانید چه گونه مرض است؟

ج- ....

بعد از اخذ تجارب اشتراك کننده گان

نمایش تصویر (۱)



س- به این رسم چی را میبینید؟

ج- ....

معلم- چیز راکه در رسم میبینید عبارت از مکروب ها بوده این ها به چشم دیده نمیشوند یك رقم این مکروب ها مرض سوزاك را به وجود میاورد.

س- گفتیم به چشم دیده نمی شوند پس توسط چی میتوانیم ببینیم؟

ج- ماشین.

س- در این تصویر چی رامیبینید؟

ج- مردیکه دوا پاشی می کند.

س- چطور خانه دوا پاشی شود؟

ج- با دوای مخصوصیکه باعث از بین بردن حشرات می شود.

س- آیا تنها خانه ها دوا پاشی میگردد؟

ج- نخیر، کوچه ها، خندق ها، درختان و هر جای که محل حشرات و در مجموع تمام محیط زیست باید دوا پاشی گردد.

س- سال چند مرتبه باید خانه ها دوا پاشی گردد؟

ج- هر سال ۱ - ۲ مرتبه در صورتیکه حشرات دوباره پیدا شد دوباره دوا پاشی گردد.

س- کیها باید دوا پاشی کنند؟

ج- دوا پاشان یا اشخاص که در مجادله ملاریا کار می کنند و هم خود مردهای خانه نیز می تواند دوا را از جاهای مخصوص خریده مطابق هدایت فروشنده دوا پاشی نماید.

معلم: علاوتاً در وقت دوا پاشی باید کلکینها ودروازه ها برای ۲٤ - ٤۸ ساعت مسدود گردد و مواد غذایی نیز باید از محل دوا پاشی شده دور گذاشته شود و دهن بینی اشخاص دوا پاش باید در وقت دواپاشی بسته باشد.

س- آیا ضرور است که خانه ها زود، زود پاك و به اصطلاح خانه تکانی صورت گیرد؟

ج- بلی، زیرا خانه تکانی باعث از بین رفتن حشرات شده و هم خانه خوب منظم و پاك معلوم می شود، و شب هنگام خواب راحت میداشته باشیم.

س- آفتاب دادن بستر و فرش های خانه چی فایده دارد؟

ج- آفتاب دادن بستر فرش های خانه میکروب ها را از بین می برد.

معلم: گفته شده است «در خانهء که آفتاب می رود داکتر نمی رود» پس خانه های که آفتاب ندارد باید همیشه اشیاء و وسایل آن در معرض آفتاب قرار داده شود، تا از میکروب ها پاك گردند.

معلم- بلی بسیار خوب به این رسم ماشین را میبینید.

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- ماشین مکروبها را.

معلم- بلی مکروبها توسط این ماشین دیده میشود.

س- مادر جان شما یك بار دیگر بگویید مرض سوزاك از چی پیدامیشود؟

ج- از مکروبها.

معلم- بسیار خوب مرض سوزاك از مکروب ها پیدامیشود.

س- به نظرشما مکروب سوزاك در کجا موجود است؟

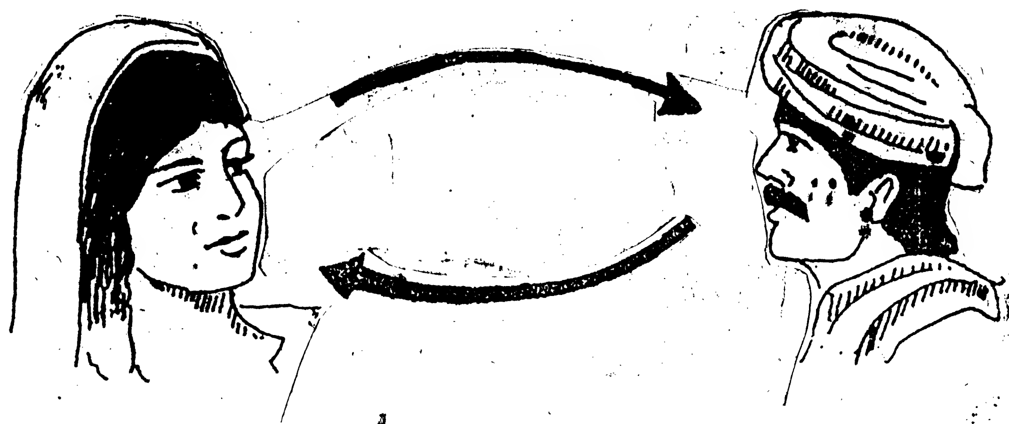
ج- در ادرار کسی که سوزاك است.

معلم- بسیارخوب، مکروبهای سوزاك در ادرار کسی که سوزاك است در ترشحات جنسی مرد و زن در آلت تناسلی مرد و زن مصاب و همچنان در جاهای ناپاك و نمناك مانند تشناب و حمام موجود میباشد.

س- به نظر شما مرض سوزاك ساری است؟

ج- بلی.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی رامیبینید؟

ج- مرد وزن که مقابل هم ایستاده اند.

معلم- بلی، این دو جوان تازه عروسی کرده اند وقسمی که میدانید رابطه زنا شوهری بین شان بر قرار است.

س- آیا اگر یکی از اینها سوزاك باشد به دیگرش نیز سرایت میکند؟

ج- بلی، اگر یکی از اینها مرض سوزاك داشته باشد به دیگرش نیز سرایت میکند یعنی از مرد مصاب به زن سالم و از زن منتن به مرد سالم از طریق مقاربت جنسی انتقال می کند.

س- این مرض دیگر از کدام راه ها انتقال میکند؟

ج- ......

نمایش اشیای حقیقی مثل: زیر تنبانی (نیکر) تنبان، و تکه های (حیض ونفاس).

س- اگر از تنبان، نیکر و تکه های مریضی (حیض و نفاس) شخص مصاب استفاده شود باعث سوزاك شده میتواند؟

ج- بلی، زیرا اشیای مذکور با میکروب سوزاك آلوده است.

س- شما این کار را کرده اید؟

ج- ......

معلم- بلی، اگر این چنین کار انجام شود باعث سوزاك می شود.

س- چه فکرمیکنید دیگر از کدام طریق مکروب سوزاك شخص سالم رامیگیرد ؟

ج- قبلاً گفتیم که در جاهای تاریك و نمناك این مکروب ها موجود میباشد. اگر یك نفر سوزاك باشد و خود را بشوید نفر سالم بدون اینکه جای او را بشوید و بنشیند سوزاك می شود (مثلاً در حمام ها و تشناب های مشترك)

معلم- حالا که فهمیدید که مرض سوزاك از مقاربت جنسی، از طریق حمام ها و استفاده از البسه مریض انتقال میکند.

س- کسی که سوزاك باشد کدام اعراض را میداشته باشد ؟

ج- ......

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چی را میبینید ؟

ج- زنی را که به بیت الخلاء میرود.

س- آیا کسی که سوزاك داشته باشد زود زود تشناب میرود ؟

ج- بلی.

معلم- بسیار خوب کسی که سوزاك بود زود زود تشناب میرود هر لحظه احساس میکند که ادرار دارد لیکن ادرارش کم بوده و با درد و سوزش همراه میباشد.

هر زن بطور نارمل دارای یك مقدار ترشحات مهبلی میباشد که مقدار آن بسیار کم است و بوی نداشته و رنگه آن شفاف است ولی این ترشحات درصورت داشتن سوزاك فرق میکند.

س- ترشحات شخص که سوزاك دارد چی گونه است؟

ج- چرکین و بوی دار میباشد.

معلم- بلی، ترشحات آن چرکین بوی دار و رنگ آن زرد بوده و مقدار آن از حد معمول زیادتر است.

س- به نظرشما اگر سوزاك تداوی نشود چی مشکل را بار خواهد آورد؟

ج- میکروب آن داخل جریان خون شده باعث خرابی گرده ها، قلب، استخوانها و اعصاب، رحم و تخمدان ها شده درد در قسمت پایین ناف و حوصله موجود بوده و مریض تب و لرزه پیدامیکند و سوزاك سبب عقیم شدن زنها نیز میگردد که اگر بازهم تداوی نشود سبب مرگ مریض شده میتواند.

س- سوزاك برای زنان حامله چی خطر دارد.

ج- ......

نمایش تصویر (٥)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- زن حامله.

س- سوزاك در زنان حامله چه تأثیر دارد؟

ج- اگر درماه های اول زن حامله سوزاك شود طفل را سقط میکنند و اگر درماه های اخیر سوزاك شود زخم در قرنیه های چشم طفل پیدا شده سبب کوری وی میگردد.

س- حالا شما فهمیدید که سوزاك مرض خطرناك است پس چطور خود را از این مرض نگاه کنیم؟

ج- محل تناسلی باید با آب و صابون شسته و با تکه پاك یا کاغذ خشك شود.

- از کلخ و چیزهای مکروبی استفاده نشود.
- از لباس و بستر، تنبان و زیرتنبانی و تکه های مریضی دیگران استفاده نشود.
- مرد و زنیکه سوزاك دارند باید از مقاربت جنسی جلوگیری نموده و یا از پوش استفاده کنند.
- همزمان هر دو پیش داکتر بروند و تداوی کنند.
- تنبان و تکه های مریض با آب و صابون خوب شسته به طناب پاك هموار و آفتاب داده شود و یا از طرف چپه اتو شود.
- در هنگام تولد اگر طفل در خانه تولد میشود باید دو قطره آب لیمو در چشمش انداخته شود در غیر آن اگر درشفاخانه باشد دوای مخصوص جلوگیری از التهاب منظمه چشم کودك، (دو قطره نایتریت نقره) چکانده میشود.

ارزیابی درس جدید:

س- سوزاك از چه پیدا میشود؟

س- چه طور انتشار میکند؟

س- سوزاك کدام خطراترا به زنان غیر حامله میرساند؟

س- کدام خطرات را برای زن حامله دارد؟

س- چه گونه از مرض سوزاك جلوگیری کنیم؟

خلاصه:

سوزاك یك مرض مکروبی بوده که از طریق مقاربت های جنسی از مرد منتن به زن سالم و از زن منتن به مرد سالم انتقال کرده همچنان از طریق استفاده از زیر پوشی، تنبان شخص منتن نیز سرایت میکند کسی که سوزاك بوده زود، زود تشناب میرود، ادرارش کمتر بوده همراه با سوزش و درد میباشد. سوزاك اگر تداوی نشود سبب خراب شدن رحم، تخمدان ها و گرده ها، قلب و اعصاب گردیده بالاخره سبب مرگ مریض میگردد. سوزاك در زن های غیر حامله سبب عقیم شدن و در زن های حامله در سه ماه اول سبب سقط جنین شده و در سه ماه اخیرسبب التهاب منظمه چشم گردیده و سبب کوری میشود. دروقت تولد باید چشم های طفل دو قطره آب لیمو انداخته شود.

پلان درسی (۳۴)

تهیه کننده: رویا نظام

موضوع: سفلیس

تاریخ تهیه پلان: ۱۳ - ۵ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عوامل و ذریعه انتشار سفلیس چیست؟

۲- اعراض و علایم آن چگونه است؟

۳- چطور خود را از سفلیس وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید		سوال و جواب	
۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار سفلیس. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم آن. ۳- بحث بالای وقایه مرض سفلیس.	۲۰ "	نمایشی	۱- تصویر زن حامله
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی و تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران عزیز امروز میخواهم راجع به یکی از مریضی های که عموماً مردم از گفتن آن شرم دارند گپ بزنیم البته چون همه ما زن هستیم پس امیدوارم تا در جریان درس همرای من همکاری کنید اگر معلومات دارید بدون اینکه احساس شرم کنید بگوئید.

موضوع درس امروز ما سفلیس است که در بین مردم بنام آشك که یك بیماری مقاربتی است مشهوراست.

س- آیا شما نام سفلیس یا (آتشك) را شنیده اید؟

ج- ....

س- چی چیز سبب اینمرض میشود؟

ج- یك نوع مکروب مخصوص سبب این بیماری میگردد.

س- مکروب این مرض در کجا پیدا میشود؟

ج- مکروب این بیماری درمناطق گرم پیدا میشود.

س- چطور مکروب این مرض انتشار میکند؟

ج- مکروب این مرض از زن مریض به شوهر و ازمرد به خانمش در اثنای مقاربت جنسی انتقال میکند.

س- شخص که به این مرض مبتلا است دارای چی نشانی ها میباشد؟

ج- در قسمت های که پوستنازکتر است مانند آله تناسلی، لبها، زبان و تانسلها زخم به اندازه یك مروارید پیدا شده و به تدریج سوراخ میشود.

س- آیا این علایم بعد از گرفتن مکروب مرض به زودی ظاهر میشود؟

ج- علایم این مرض از ۱۰ ال ۹ روز بعد از داخل شدن میکروب در بدن ظاهر میگردد.

س- آیا بخارات که دراین نواحی به وجود میآید همیشه موجود میباشد؟

ج- نخیر، بعضاً به وجود میآید و بعد از ٦ الی ۱۰ هفته خود به خود از بین میرود.

س- چه علایم دیگری در این مرض دیده میشود؟

ج- گلو دردی، صدا گرفتگی، درد استخوانها و مفاصل و ریزش موهای سر.

س- در صورتیکه سفلیس تداوی نگردد باعث کدام خطرات میشود؟

ج- باعث خرابی خون، قلب و مغز انسان میگردد.

نمایش (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- یك زن حامله را میبینیم.

س- اگر یك زن حامله سفلیس باشد بالای جنین چه تأثیر وارد می کند؟

ج- قبل از ٤ ماهگی باعث از بین رفتن جنین میشود و اگر طفل هَم زنده بماند طفل مبتلا به سفلیس خواهد بود.

س- پس در این صورت طفل کدام اعراض را خواهد داشت؟

ج- ممکن باعث بروز ضایعات در قرینه چشم، کوری، کری، ناموزون شدن دندان ها و طفل مشکلات مغزی و استخوان پیدا میکند.

س- آیا سفلیس تداوی دارد؟

ج- بلی، هر کس که احساس کند به سفلیس مبتلا است باید نزد داکترمراجعه کند تا خونش معاینه شده و تداوی صورت گیرد و ازخطر نجات یابد.

س- برای جلوگیری از مبتلا شدن به سفلیس چی باید کرد؟

ج- ازمقاربت با شخص منتن جلوگیری شود. اگرمرد مبتلا به سفلیس است باید زن نیز همراه با وی یکجا معاینه و تداوی شود، از لباس، بستر و تکه های مورد استفاده شخص منتن جلوگیری گردد.

- از انتقال خون آلوده با سفلیس به شخص سالم در هنگام ضرورت جلوگیری شود.

- در هنگام مقاربت باید از کاندم (پوش) استفاده شود.

ارزیابی:

س- سفلیس از چی پیدا میشود ؟

س- مکروب آن در کدام ناطق زیاد است؟

س- ذریعه انتقال مکروب آن چگونه است؟

س- شخص مبتلا دارای کدام اعراض میباشد ؟

س- آیا علایم مرض بهزودی معلوم میشود

س- آیا بخارات دایماً در ناحیه که موجود است باقی می ماند ؟

س- سفلیس باعث کدام خطرات میشود ؟

س- سفلیس در زنان حامله چی تأثیر ناگوار دارد ؟

س- شخص که احساس میکند به سفلیس مبتلا است چی باید بکند ؟

س- برای جلوگیری ازمبتلا شدن به سفلیس کدام راه ها وجود دارد ؟

خلاصه:

سفلیس یك مرض وحشتناك مقاربتی است که ازمکروب بوجود می آید که مکروب آن در جا های نازك پوست مثل آله تناسلی، لبها ، زبان، تانسل ها و انگشتان جای میگیرد ، سفلیس دارای اعراض مثل گلودردی، صدا گرفتگی، درد استخوان و مفاصل باعث ریزش موی میشود و در صورتیکه سفلیس تداوی نشود باعث خرابی خون، قلب و دماغ میگردد و سفلیس در زنان حامله باعث سقط جنین و هم اگر طفل زنده بماند به التهاب قرنیه، کوری، کری، بدشکل شدن دندان های دایمی و هم باعث مشکلات مغزی و استخوان کودك میگردد که شخص مبتلا باید به داکتر مراجعه نماید.

برای وقایه ازمقاربت با شخص منتن، از انتقال خون آلوده و از سرنج ناپاك استفاده نگردد.

پلان درسی (۳۵)

تهیه کننده: صالحه توفیق

موضوع: زردی

تاریخ تهیه پلان: ۲ - ۵ - ۹۵

مقاصد

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان نمایند.

۱- زردی چگونه مرض است از چی پیدا میشود؟

۲- ذریعه انتشار و اعراض علایم آن چیست؟

۳- راه های جلوگیری و کمک به مریض چه هاست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر: ۱- آب کثیف. ۲- رفع حاجت نزدیك آب.
جریان درس جدید ۱- بحث بالای زردی ۲- بحث درمورد ذریعه انتشار اعراض و علایم آن. ۳- بحث درمورد کمك به مریض	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	۳- مریض بی اشتها. ٤- استفراغ کردن مریض. ۵- استفاده از بیت الخلا. ٦- شستن دست ها. ۷- نل، کوزه و آب جوش داده
ارزیابی	۲ "	سوال و جواب نمایش	
خلاصه	۱ "		

ارزیابی:

س- چرا باید حفظ الصحه محیط مراعات گردد؟

س- خانه ها باید سال چند مرتبه دوا پاشی گردد و چرا؟

س- در هنگام دوا پاشی خانه ها کدام نکات اساسی باید درنظر گرفته شود؟

س- چرا کلکین ها جالی گرفته شود؟

س- کثافات باید در کجا جا بجا گردد؟

س- بهترین طریقه از بین بردن کثافات کدام است.

خلاصه:

هر انسان باید نظافت خانه و محیط را که در آن زندگی می کند مراعات نماید.

خانه ها باید سال یك الی دو مرتبه دوا پاشی گردد. خانه های دوا پاشی شده برای مدت ۲۴ - ۴۸ ساعت مسدود باشد تا حشرات بکلی از بین بروند. دروازه ها و کلکین ها باید جالی گرفته شود و کثافات باید دور ازمحل زیست دفن گردد. خانه تکانی و آفتاب دادن فرش ها و توشك و بستر ها را نباید فراموش کرد.

مقدمه:

بعد از سلام دادن و احوالپرسی شاملین منظم گردد.

س- آیا شما گاهی به زردی مبتلا شده اید و یا کسی را دیده اید که به زردی مبتلا شده باشد؟

ج- ......

با طرح سوالات فوق از تجربهء گذشته شاملین معلومات دریافت نموده درس را آغاز میکنیم.

جریان درس جدید:

خواهران و مادران گرانقدر! از گفتار پیامبر اسلام است که فرموده: «از سه کار دوری کنید (رفع حاجت در منابع آب، در سرك ها و راه ها، در سایه بان ها)» پس ما و شما که شکر مسلمان هستیم باید از این کار ها دوری کنیم.

س- به نظر شما چرا باید از این کارها دوری کنیم؟

ج- بخاطریکه باعث انتشار انواع میکروب ها شده می تواند.

س- پس زردی چه قسم یك مرض است؟

ج- یك مرض میکروبی است.

س- میکروب زردی چه قسم زیاد میشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك قریه را که از آن یك جوی گذشته است هر کس از دریا به مقاصد مختلف استفاده میکند.

س- آیا آب این دریا پاك است؟

ج- نخیر.

س- به تصویر خوب بیبینید و بگوئید که چرا؟

ج- چون در آب گاوها بازی میکنند و زن کالا میشوید.

س- شخصی که از این آب می نوشد آیا مریض میشود؟

ج- بلی، حتی به زردی نیزمبتلا شده میتواند.

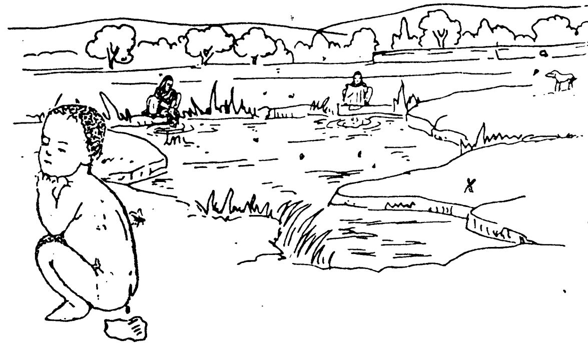
س- مادری که از این دریا آب میبرد نوشیدن این آب بالای آنها چه تأثیر میکند؟

ج- تمام افراد فامیل شان مریض و هم به زردی مبتلا خواهد شد.

س- اگر شخص که زردی داشته باشد در نزدیك دریا رفع حاجت کند چی میشود؟

ج- شخصی که زردی داشته باشد و در نزدیك دریا ها رفع حاجت کند دریا ها را کثیف می سازد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- طفلی را که نزدیك دریا رفع حاجت می کند.

س- رفع حاجت در نزدیك دریا ها کارخوب است؟

ج- نخیر، زیرا رفع حاجت درنزدیکی منابع آب باعث انتشارامراض می شود و آب ها را کثیف می کند.

س- در صورتیکه شخص مبتلا به زردی باشد و در نزدیك آب دریا ها رفع حاجت کند چه واقعه رخ میدهد؟

ج- در این صورت آب با مکروب زردی آلوده میگردد.

س- در صورتیکه دیگران از آن استفاده کنند باعث چی میشود؟

ج- باعث میشود که دیگران هم به آن مرض گرفتار شوند.

س- آیا استفاده از ظروف غذای مریض و خوردن غذا های پس مانده او مرض را از یك نفر به نفر دیگر انتقال میدهد؟

ج- بلی، زیرا شخص مریض میباشد و دستها و دهن مریض با مکروب همان مرض آلوده می باشد.

معلم- بخاطر داشته باشید که مکروب زردی در مواد غایطه مریض، ادرار مریض، غذا های آلوده مریض، آب های ناپاك وجود دارد که اگر این مکروب ها به دهن شخص داخل شود باعث مریضی شخص میگردد.

س- به نظرشما کی ها به زردی مبتلا میشوند؟

ج- هم طفلان و هم کلان سالان و کسانیکه بدفعات زیادتر به ملاریا مبتلا می شوند.

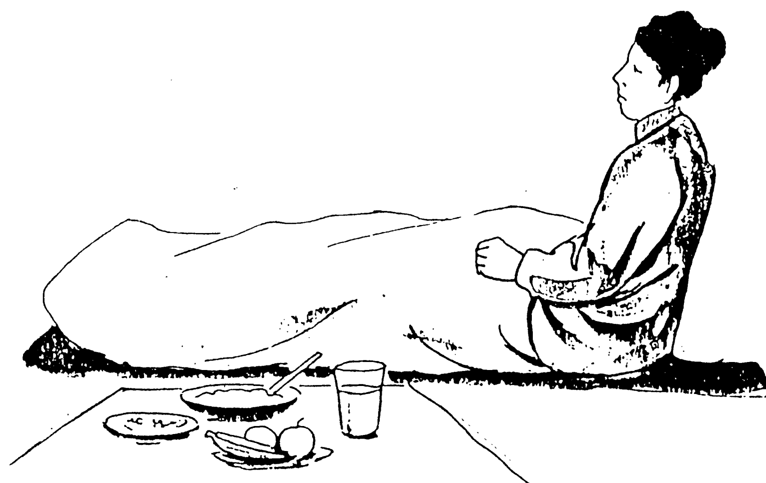
س- از چی میتوان فهمید که یك نفر به زردی گرفتار شده است؟

ج- جلد مریض و چشمان مریض زرد میشود.

س- اشتها در وقت مریضی چی قسم میباشد؟

ج- اشتها مریض بسیار کم است.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی رامی بینید؟

ج- شخص که غذا نمیخورد با وجودیکه غذا برایش گذاشته شده است.

س- غذا نخوردن مریض چی رانشان میدهد؟

نشان میدهد که مریض اشتهاندارد.

س- آیا بوی غذا بالای مریض خوش می خورد؟

ج- نخیر.

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصی راکه استفراغ می کند.

س- درصورتیکه بوی غذا بالای مریض خوش نخورد مریض چی می کند؟

ج- مریض استفراغ می کند.

س- آیا مریض تب میداشته باشد؟

ج- ممکن تب داشته باشد ولی بسیار ضعیف می باشد.

س- کسانیکه زردی دارند زیادتر از درد کدام قسمت شکایت دارند؟

کسانیکه زردی دارند زیادتر از دردقسمت بالای راست بطن (شکم) شکایت دارند و بسیار کسل می باشند.

س- چرا؟

ج- بخاطر اینکه زردی بالای جگر تأثیر دارد و جگر در قسمت بالای راست بطن قراردارد.

س- آیا به ادرار مریض متوجه شده اید که چی رنگ میداشته باشد؟

ج- ادرار شخص مریض زرد تیره و یا حتی نصواری میباشد.

س- آیا اطفال این علامه ها را از خود نشان میدهند؟

ج- بعضی اوقات اطفال نشانی های مرض را از خود نشان نمیدهند اما زردی دارند.

س- در صورتیکه اطفال نشانی ازمرض نداشته باشند مرض را به دیگران انتقال داده میتوانند؟

ج- بلی.

معلم- پس نشانی های مرض اینها هستند: زردی جلد و چشم، بی اشتهایی، استفراغ، درد در قسمت بالایی طرف راست بطن (شکم) و ادرار زرد تیره یا نصواری رنگ، ضعف و بی حالی.

س- تمام نشانی ها را در مرض فهمیدید آیا بهتر است که به این مرض گرفتار نشویم و یا نگذاریم که مریض شویم؟

ج- بهتر است که نگذاریم مریض شویم.

س- بخاطر اینکه مریض نشوید چی می کنید؟

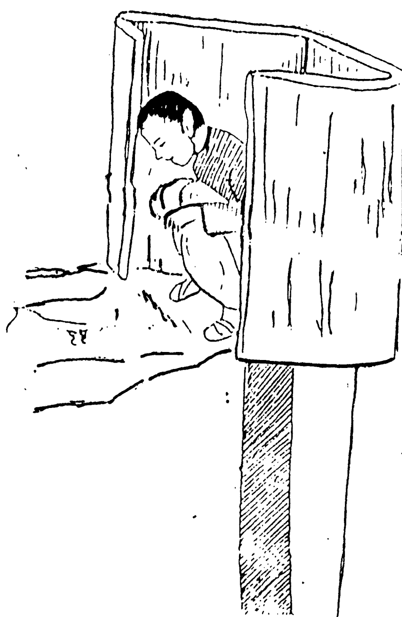
ج- در نزدیکی آب رفع حاجت صورت نگیرد.

س- بخاطر رفع حاجت از چی استفاده شود.

ج- بهتر است از بیت الخلا استفاده شود.

معلم- برای شما لازم است تا حتی برای مردهایتان و پسران تان بفهمانید که درنزدیکی آب و روی سرك و گوشه و کنار دیوار ها رفع حاجت نکنند.

نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- پسری را که از بیت الخلا استفاده می کند.

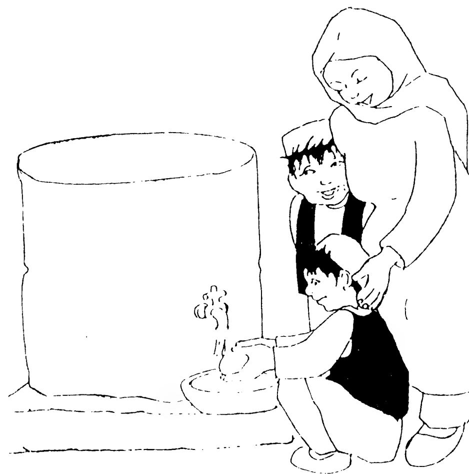
س- آیا با استفاده کردن از بیت الخلا میتوانید از مرض خود را دور نگهدارید؟

ج- بلی، بخاطراینکه میکروب زردی در مواد غایطه و ادرار شخص مریض موجود است.

س- بعد از استفاده کردن از بیت الخلا به دیگران چی هدایت می دهید؟

ج- باید دستها پس از رفع حاجت با آب و صابون شسته شود.

نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شستن دستها را می بینیم.

س- کدام وقت باید دستان تان رابشوید؟

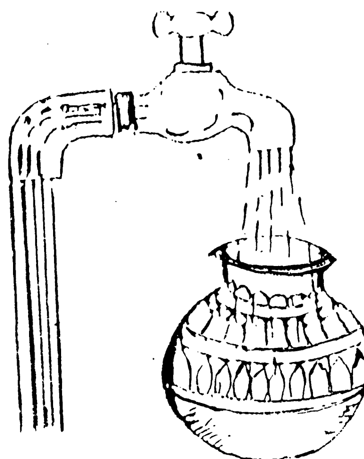
ج- قبل از خوردن غذا، بعد از رفع حاجت، قبل از تهیه غذا، بعد از تماس بامریض مثلاً دست دادن، بعد از پاك کردن طفل و هر وقتی که دست ها کثیف شود باید شسته شود.

معلم- به اطفال تان بیاموزانید که قبل از صرف غذا و بعد از رفع حاجت حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشویند.

س- آب غرض مصرف از کدام منابع باید گرفته شود؟

ج- از نل و یا چاه های بمبهء باید گرفته شود.

نمایش تصویر (۷)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- کوزه یی را که ازنل پر میشود.

س- آیا این اب پاك است؟

ج- بلی، زیرا آب نل مصئون تر از دیگر آب هاست.

نمایش تصویر (۸)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- مادری را که آب را بالای آتش گذاشته تا جوش بخورد.

س- جوش دادن آب چی فایده دارد ؟

ج- میکروب های آب را میکشد.

س- بعد از جوشاندن آب چطور نگهداری شود ؟

ج- آب را می توان در کوزه و یا ظرف سربسته نگهداشت تا از آلوده شدن توسط گرد و خاك جلوگیری شود.

س- غذای باقی مانده چطور باید نگهداری شود ؟

ج- در یك ظرف سر پوش دار که مکروب ها و مگس ها بالای آن نتواندد اخل شود.

س- آیا لازم است به مریض زردی خود سرانه دوا داده شود ؟

ج- ......

معلم- برای مریض هیچگونه دوا خود سرانه ندهید صرف استراحت کند و از غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز گردد و مریض را حتماً نزد داکتر برده تا معاینه شده و برایش دوای لازم داده شود.

ارزیابی:

س- زردی از چی پیدا میشود ؟

س- زردی چطور از یك نفر به نفر دیگر انتقال میکند؟

س- از روی کدام نشانی ها میتوانیم بفهمیم که یك نفر به زردی گرفتار شده است؟

س- چی کنیم تا به زردی مبتلا نشویم؟

س- اگر کسی به زردی گرفتارشده باشد چی کنیم؟

خلاصه:

درس را با گفتن پیام های صحی ذیل خاتمه میدهیم.

- در نزدیکی آب رفع حاجت نکنید.
- دست های تان را قبل از خوردن غذا و بعد از رفع حاجت با آب و صابون بشوید.
- اگر آب تان پاك نباشد، آب را خوب بجوشانید تا پاك شود.
- از ظروف شخص مریض دیگران استفاده نکنند.
- از خوردن غذا های چرب و روغنی پرهیز کنید.
- به مریض غذاهای خوب و قوی بدهید.
- به مریض مایعات زیادتربنوشانید.
- کسی که مریض است حتماً باید از تشناب های سر پوشیده استفاده کند در غیر آن مواد غایطه مریض را دفن کنید و یا بسوزانید.

پلان درسی (۳۶)

تهیه کننده: داکترشکیلا «احمدی»

موضوع: التهاب جگر

تاریخ تهیه پلان: ۲۳ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند؟

۱- عامل التهاب جگر چیست و چگونه مرض انتشار میکند؟

۲- اعراض و علایم التهاب حگر چیست؟

۳- راه های جلوگیری این مرض کدام هاست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشار التهاب جگر ۲- بحث درمورد اعراض و علایم آن. ۳- بحث بالای وقایه مرض	۲٤ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر شخصی که نزدیك مخزن آب رفع حاجت میکند ۲- تصویرسرنج و تطبیق خون ۳- دو نفر که مشترکاً غذا میخورند.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام احوالپرسی تنظیم گروپ بررسی حالت ظاهری گروپ

جریان درس جدید:

خواهران محترم! شما میدانید که میکروب ها زنده جان های بسیار کوچك بوده ولی میتواند مشکلات بزرگتر را بار آورده مخصوصاً زمانیکه داخل وجود گردد در هر قسمت وجود که برای نمو و تکثر شان مساعد باشد میتواند جای بگیرد که یك عضوی مخصوصی ما که جگر میباشد جا گرفته مرض مؤلده آنرا بنام التهاب جگر (التهاب ویروس جگر) می نامند.

س- آیا کسی را دیده اید که به تکلیف جگر مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- به شخص مصاب کدام کمك ها را کرده اید؟

ج- ....

بحث در مودر عامل و ذریعه انتشار مرض

س- التهاب جگر چگونه مریضی است؟

ج- یك مرض غیرمعمولی بوده ولی شدیداً ساری میباشد.

س- عامل اصلی التهاب جگر چیست؟

ج- میکروب ها (ویروس) میباشد که در جگر جای گرفته باعث التهاب جگر میشود و در نتیجه وظیفه نارمل جگر را مختل میسازد.

س- آیا موقعیت جگر را میتوانید نشان دهید؟

ج- قسمی که میبینید جگر در طرف راست در بین صدر و بطن قرار دارد که یك قسمت آن تحت قبرغه و باقی پایین تر موقعیت دارد.

س- کسی گفته میتواند که جگر چی وظیفه دارد؟

ج- وظیفه جگر تصفیه خون است و جگر تمام زهریات وجود را جمع و جهت طرح از بدن آماده میسازد که در نتیجه خون صاف و پاك شده و عاری از خطر میگردد.

پلان درسی (۴)

تهیه کننده: حمیرا «سایل»

موضوع: آب های پاك

تاریخ تهیه پلان: ۲۱ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

- آب های پاك کدام آبها است؟ و به چه منظور استفاده میگردد؟
- چرا آب پاك بنوشیم؟ کدام آبها آب پاك است؟
- نوشیدن آب پاك در کدام فصل زیاد است؟
- چطور میتوان از آلوده شدن آب جلوگیری کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ بررسی از حالت ظاهری گروپ	۲ "	سوال جواب نمایش تصویر	تصاویر: -تصویر چاه کثیف
جریان درسی جدید - بحث بروی آبهای پاك - بحث در مورد در کدام فصل آب زود بنوشیم	۲۰ "		- تصویر نل و زنیکه ازآب بصورت درست نگهداری میکند.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

معلم- بر علاوه اینکه خون را صاف میسازد مواد مفیده (کلسیم، ویتامین B12 ، آهن و هم گلوکوز را به شکل گلایکوجن) در خود ذخیره میکند در وقت که جسم انسان به آن ضرورت داشته باشد به جریان خون میدهد پس واضح شد که جگر نیز یك عضو بسیار مهم است و باید احتیاط شود که میکروب ها به آن صدمه نرساند.

س- آیا شرح داده میتوانید که میکروب این مرض چطور انتقال میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- شخصی راکه در نزدیك آب رفع حاجت میکند؟

س- چطور از این طریق میکروب ها انتقال میکند.

ج- چون میکروب این مرض درمواد غایطه و ادرار شخص منتن موجود است باعث آلوده گی آب شده و وقتی از چنین آب استفاده گردد باعث انتقال میکروب میشود.

و علاوتاً توسط گرد و خاك و حشرات نیز میکروب از مواد غایطه و ادرار شخصی که در جای نامناسب رفع حاجت کرده باشدبروی غذاهای سرباز انتقال داده میشود وهم از طریق دستهای چتل داخل بدن شده میتواند.

س- آیا آب بازی در آب های کثیف و آلوده بامواد غایطه نیز باعث انتقال این مرض می شود؟

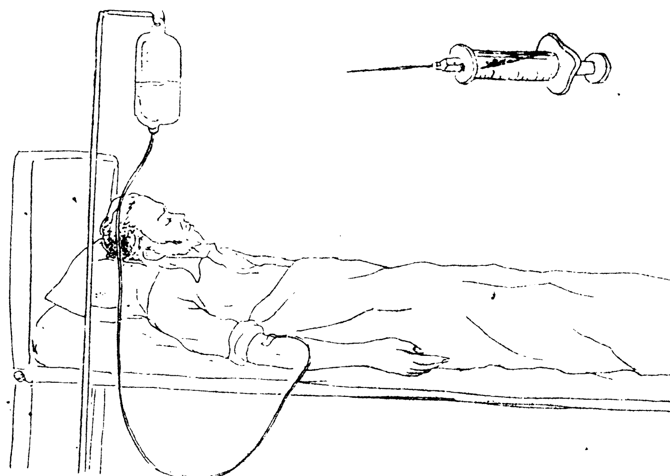
ج- بلی، اطفال که در آب های کثیف و آلوده آببازی میکنند هیچ امکان ندارد که آب کثیف داخل دهن شان نشود و میکروب ها داخل معده آن گردیده که بر علاوه مبتلا شدن به امراض دیگر امکان مبتلا شدن به التهاب ویروس جگر نیز موجود است.

معلم- یکی از راه های انتقال مرض استفاده از آب و غذای ملوث با مواد غایطه شخص مریض میباشد.

س- طریقه دیگر کدام خواهد بود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- شخصی را که به مریض خون میدهد

س- آیا از این طرق میکروب از شخص مریض به شخص سالم انتقال مینماید؟

ج- بلی، در صورت که خون شخص مریض به شخص سالم انتقال گردد.

س- در رسم فوق یك دانه سرنج نیز است آیا سرنج ها نیز باعث انتقال مرض میگردد؟

ج- بلی، در صورتکه سرنج ها نامعقم باشد امکان انتقال میکروب اینمرض نیز موجود است.

معلم- پس به صورت عموم اینمرض از دو طریق انتقال میکند و آن عبارت از:

۱- توسط آلوده شدن آب و غذا با مواد غایطه و ادرار شخص مصاب.

۲- توسط انتقال خون بدون آزمایش و سوزن های غیر معقم.

س- اگر در یك فامیل یك شخص مصاب به التهاب جگر باشد چگونه میتواند به دیگر اعضای فامیل میکروب را انتقال دهد؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی رامیبینید؟

ج- دو نفر راکه مشترکاً غذا میخورد.

س- اگر یکی از این ها التهاب جگر داشته باشد آیا به دیگرش سرایت میکند؟

ج- چون شخص مصاب ممکن است دستهایش نیزبا میکروب آغشته باشد لهذا امکان انتقال آن موجود است.

بحث درمورد اعراض و علایم مرض:

س- از روی کدام عوامل میتوان درك کرد که شخص مصاب به التهاب جگر است؟

ج- ......

نمایش تصویر (٤)



س- شما در این رسم چی را میبینید؟
ج- شخص را که غذا رو بروی آن گذاشته و اشتها ندارد.
س- آیا در این مریضی شخص اشتها دارد؟
ج- اشتها خوب ندارد و در حالات پیشرفته حتی بوی غذاخوشش نمی آید حتی اگر معتاد به سگرت هم باشد بوی سگرت هم خوشش نمی آید.
س- غیر از بی اشتهای دیگر کدام علایم موجود است؟
ج- مریض ناراحتی عمومی، درد، تب، دلبدی، استفراغ و یرقان عمومی (زردی) داشته بعضاً در تمام قسمت های جلد مخصوصاً چشم ها و صورت زردی هویدا میگردد حساسیت در جس در قسمت علوی راست خود داشته و جگر سخت تر بزرگتر و قابل جسی نمودن میباشد همچنان با پیشرفت این مرض مواد غایطه شخص بیرنگ میشود (زیرا صفرا با ادرار خارج میگردد) و رنگ ادرار تیره میباشد.
س- در شکل شدید و پیشرفته آن چی مشکل رونما میگردد؟
ج- انساج جگر می میمرد و جگر ازکار می افتد (نکروز و عدم کفایه کبدی بوجود میآید) در این حالت در پهلوی بی اشتهای، زود خسته شدن و سو هاضمه نیز میداشته باشد و جگر بزرگتر میشود.

بحث در مورد کمك با مریض:

س- به مریض که مبتلا به التهاب جگر است کدام کمك ها باید صورت گیرد؟
ج- مریض باید استراحت نموده و غذای راکه می خورد باید شحم کمتر داشته باشد.
- به مریض باید مایعات زیاد تر و غذاهای که کار بوهایدریت آن زیادتر باشد داده شود مانند آب میوه شرین، آب جوشانده شرین، اب نیشکر، تربوز و غیره.

بحث در مورد راه های جلوگیری:

س- برای جلوگیری ازمبتلا شدن به این مرض چی باید کرد؟
ج- بیت الخلا ها باید اعمار و استفاده شود.
- قبل از تهیه غذا بعد از رفع حاجت و قبل از خوردن غذا باید دست ها با آب و صابون شسته شود.
- ترکاری و میوه جات به آب پاك شسته و بعداً صرف گردد.
- آب آشامیدنی باید جوش داده شود.
- مواد غایطه مریض با سوختانده و عمقاً دفن گردد.
- بعد از تماس با مریض دست ها با آب و صابون خوب شسته شود.
- از سوزن یا سرنج های مستعمل استفاده نگردد.
- از بستر و ظروف مریض و غذا های پس مانده مریض استفاده نگردد.

ارزیابی:

-س عامل التهاب جگر چیست؟

س- التهاب جگر چگونه انتشار میکند؟

س- اعراض و علایم التهاب جگر کدام است؟

س- چگونه میتوان خود را درمقابل اینمرض وقایه کرد؟

خلاصه:

خواهران گرامی مرض التهاب جگر یك مرضی ساری بوده عامل آن میکروب ها میباشد اینمرض ازطریق آب و غذای آلوده انتقال میکند و یك شکل آن از طریق سوزن های آلوده بیچکاری و از طریق تطبیق خون شخص مصاب نیز اینمرض سرایت میکند و همچنان باید همیش حفظ الصحه مراعت گردد تا از این مرض خطرناك در امان باشیم.

پلان درسی (۳۷)

تهیه کننده: معصومه

موضوع: کله چرک

تاریخ تهیه پلان: ۲ - ۹ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان نمایند:

۱- عامل کله چرك چیست و چطور انتشار میکند؟

۲- اعراض و علایم کله چرك چیست؟

۳- چطور باید از کله چرك وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "		تصاویر: ۱- تصویر طفل مصاب.
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشارکله چرك. ۲- بحث درمورد اعراض و علایم کله چرك. ۳- بحث بالای وقایه کله چرك.	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	۲- دو طفل باهم حرف میزند. ۳- دختریکه دستمال نزد دهن خود گرفته
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی و تنظیم گروپ مورد نظر.

جریان درس جدید:

س- درس امروز راجع به کله چرك است آیا گاهی اطفال شما مبتلا به این مرض شده است؟

ج- ......

س- چطور آنها را کمك نموده اید؟

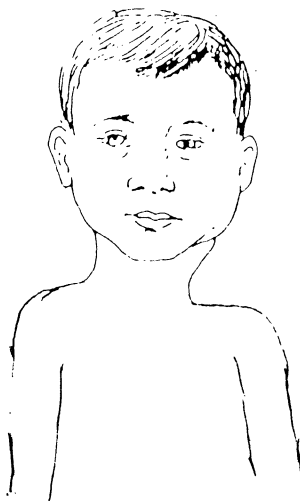
ج- ......

بعد از اخذ تجارب گذشته شاملین جریان درس رابا طرح سوالات ذیل آغاز می کنیم.

س- مرض کله چرك از چه پیدا شده و کدام قسمت رامنتن می سازد؟

ج- ازمکروب پیدا شده و غدواتی را که تحت گوشها قرار دارد منتن میسازد.

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- پسریکه مبتلا به کله چرك شده است.

س- چطور فهمیدید که کله چرك است؟

ج- بخاطریکه زیر گوشش پندیده است.

معلم- بسیار خوب حال دیدید که بیشتر کدام قسمت هارا مصاب میسازد.

س- آیا این مرض از یك طفل به طفل دیگر سرایت می کند؟

ج- بلی، از یك طفل به طفل دیگر انتقال میکند.

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- دو طفل را که باهم حرف میزنند و یکی آن کله چرك دارد.

س- غیر از حرف زدن دیگر چطور انتقال می کند؟

ج- این مرض میتواند ازطریق سرفه، عطسه، تف کردن وقطرات آب دهن از یك نفر به نفر دیگر انتقال کند.

س- در قسمت غذایی باقی مانده مریض و استفاده از وسایل مریض چی نظر دارید؟

ج- میکروب این مریض از طریق خوردن غذای پس مانده و ظروف شخص مریض و هم استفاده از بستر و لباس مریض نیز سرایت می کند.

مادران محترم! شماراجع به اینکه مرض کله چرك از چه پیدا شده و چطور ازیك طفل به طفل دیگر انتقال میکند دانستید حال از شما میپرسم که طفل مبتلابه کله چرك چه نشانی ها دارد؟

ج- اول تب نموده بعداً درد در قسمت فك ها احساس نموده و در باز کردن دهن و خوردن چیزی مشکلات میداشته باشد.

س- بعد از تب آیا گلویش می پندد؟

ج- بلی، پندیدگی در تحت یك یا هردو گوش پیدا شده و روز به روز بزرگتر میشود.

معلم- بسیار خوب در صورتیکه تداوی نشود خطرناك بوده ممکن باعث تب شدید، سردردی، استفراغ، تشنج «کش ماندن عضلات» گردن و پشت، کسالت و نداشتن اشتها گردد.

خواهران و مادران عزیز! چون کله چرك یك مرض بسیار ساری است و فهمیدید که از چه پیدا شده و طفل مبتلا چی نشانی ها دارد حال گفته میتوانید که کدام نکات را متوجه بوده تا اطفال تان مبتلا به این مرض نگردد؟

س- پس کدام راه جهت جلوگیری مرض اتخاذ می کنید؟

ج- اطفال سالم را نمیگذاریم با طفل مریض بازی کند و برای طفل مریض میفهمانیم که در وقت سرفه و عطسه دهن خود را ببندد.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- دختری را که کله چرك داشته و در هنگام سرفه کردن دستمال استعمال می کند.

س- آیا گرفتن دستمال در هنگام سرفه و عطسه و گپ زدن کار خوب است؟

ج- گرفتن دستمال دروقت سرفه وعطسه کار خوب است زیرا مرض ازشخص مریض به دیگران سرایت نمیکند.

س- آیا انداختن لعاب دهن در هر جا کار خوب است؟

ج- نخیر، باید لعاب دهن در هر جای انداخته نشود زیرا با گرد و خاك دوباره به هوا پراگنده میشود وباعث انتشار هر نوع میکروب و حتی کله چرك نیزمی شود.

س- اطفال مریض را چطور تغذیه میکنید؟

ج- بـه طفـل شیـر خـور شیر مادر قطع نشده و به سایر اطفال مبتلا غیر از غذاهای مخرش و سخت هیـچ نـوع پرهـیز نـدارد غذاهای نرم و مقوی داده شود و همچنان دادن مایعـات گرم و صحی نیز برای مریض مفید است.

س- بخاطر تسکین درد کدام پیشنهاد را دارید؟

ج- کامپرس گرم بسیار مفید است و طوریکه در فرهنگ ما و شما رائج است جا که یك شی داغ یا ملاقه داغ که به اصطلاح میراثی است درناحیه تماس داده می شود که اینخود دادن گرمی و حرارت به ناحیه کله چرك بوده و تأثیر خوب دارد.

معلم- مادران عزیز! این بود درس امروزی درمورد کله چرك که از چی پیدا می شود و چطور از یك نفر به نفر دیگر انتقال میکند، مریض مبتلا به این مرض چه نشانه ها دارد و چطور میتوانیم اطفال را از مبتلا شدن به این مرض وقایه کنیم. حال دررابطه به درس از شما چند سوال میکنم.

ارزیابی:

س- مرض کله چرك ازچه پیدا میشود؟

س- مکروب این مرض کجا را مصاب میسازد؟

س- چطور از یك طفل به اطفال دیگر انتقال میکند؟

س- از کدام نشانه ها میدانید که طفل مبتلا به کله چرك شده است؟

س- بخاطر اینکه اطفال به اینمرض دچار نشوند باید چه کارها را انجام دهید؟

س- به طفل مریض چه نوع غذاها میدهید تا زودتر صحت یاب گردد؟

مقدمه:

سلام، احوالپرسی و تنظیم گروپ

جریان درس:

آب پاك صحی دارای اهمیت زیاد است انسان روزانه بطور متوسط در حدود ۷ - ۸ کیلاس آب آشامیدنی البته به درجه حرارت عادی ضرورت دارد البته این رقم در بعضی مواقع بیشتر میگردد مثلاً در حالاتیکه موسم گرما است ضرورت آب بدن بیشتر از این میشود و یا در موقع بروز بعضی امراض مثل تب و اسهال ضرورت انسان به آب پاك زیادتر میگردد که اگر بوجود آب پاك نرسد وجود ضعیف شده و در موقع پیشرفته منجر به مرگ میگردد البته در صورت کمبود آب بدن وجود حلق و زبان خشك میگردد همانقدر که نوشیدن آب مهم است. پاك بودن آن مهمتر است زیرا آب در بعضی حالت دارای میکروب است که بچشم دیده نمیشود و سبب امراض چون محرقه، اسهال و غیره میگردد.

س- شما آبرا از کجا میگرید؟

ج- ....

س- به نظر شما انسان برای بقای زندگی به چی قسم آب ضرورت دارد؟

ج- به آب پاك.

س- آب پاك دارای کدام خواص است؟

ج- آب پاك بدون رنگ و بو بوده و بعضی اوقات باوجود نداشتن رنگ دارای میکروب میباشد.

س- چرا از آب پاك استفاده کنیم؟

ج- بخاطریکه اگر آب کثیف باشد ما رامریض میکند.

س- به نظر شما در کدام موسم بدن بیشتر به آب ضرورت دارد؟

ج در موسم گرما.

س- آیا تنها آب نوشیدنی باید پاك باشد؟

ج- نخیر، باید آب به هر مقصدیکه استعمال میگردد پاك باشد.

س- اگر با آب کثیف سر و جان خود را بشوئیم چی می شود؟

ج- به تکالیف جلدی گرفتار میشویم.

س- از نگاه اسلام اگر با آب کثیف وضو گرفته شود یاظروف شسته شود چی حکم دارد.؟

ج- اسلام که کاملترین ادیان است در قسمت آب زیاد تأکید میکند حتی اگر وضو با آب ناپاك گرفته شود باید نماز ازسر خوانده شود.

خلاصه:

درس امروزی ما راجع به مرض کله چرك بود که این مرض ازمکروب پیدا شده بیشترتحت گوش رامصاب میسازد و طفل در هنگام باز کردن دهن و خوردن غذا مشکلات میداشته باشد. چون بسیار ساری است میتواند از طریق سرفه، عطسه، قطرات آب دهن از یك طفل به طفل دیگر منتقل گردد. اعراض آن با تب شروع شده سردردی، پندیدگی گلو و بی اشتهایی میباشد. در حالات پیشرفته هر دو طرف گلو را مصاب ساخته و برای اینکه اطفال مبتلا به این مرض نگردند باید طفل مریض را از اطفال سالم دور نگهداشته در هنگام سرفه و عطسه دهن را بپوشانند، از ظروف مریض برای اشخاص سالم استفاده نگردد. در صورت امکان طفل مریض را در اتاق جداگانه بگذارید و برای طفل مریض غذای نرم و خوب پخته شده و مقادیر وافر آب و دیگر مایعات صحی و جوشانده داده شود. دهن مریض را پاك نگهداشته و گذاشتن تکه آغشته به آب گرم بالای جای پندیدگی باعث کاهش درد میگردد.

کله چرك (پیام های صحی)

- هیچ گونه واکسینی برای وقایهء کله چرك وجود ندارد.
- اشخاص مبتلا به کله چرك باید دهن خود را در هنگام عطسه و سرفه بپوشانند.
- ظروف و اشیای مریض مبتلا به کله چرك باید از اشخاص سالم جدا باشد.
- شخص مبتلا به کله چرك باید در اطاق جداگانه خوابانده شود تا مکروبها از طریق تنفس به دیگران انتقال نکند.
- به اطفال مبتلاغذای صحی نرم و مقدار کافی آب جوشانیده بدهید.
- دهن طفل مریض را پاك نگهدارید.
- گذاشتن تکهء آغشته با آب گرم در جای پندیدگی، باعث کاهش درد میگردد.

پلان درسی (۳۸)

تهیه کننده: صالحه «توفیق»

موضوع: ملاریا

تاریخ تهیه پلان: ۱۵ - ۷ - ۹۶

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل ملاریا چیست و چطور انتشار میکند؟

۲- اعراض و علایم آن چگونه است؟

۳- چطور میتوان خود را وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر: ۱- پشه ۲- شخصی که پشه او رامیگزد ۳- شخص که تب دارد ٤- شخص که لرزه دارد ۵- شخص که خنك خورده. ٦- شخص خواب آلود. ۷- گرفتن جالی در کلکین ۸- دوا پاشی منازل. ۹- استفاده از بیت الخلا ۱۰- پوشاندن آب ایستاده. ۱۱- سوختاندن کثافات.
جریان درس جدید ۱- بحث درمورد عامل وذریعه انتشار ملاریا. ۲- بحث بالای اعراض و علایم ۳- بحث درمودر وقایه ملاریا	۲۰ "		
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

بعد ازسلام و احوالپرسی شاملین را منظم ساخته بعداً به خاطر آگاهی از تجارب گذشته شاملین سوالات ذیل را طرح می کنیم.

س- به نظرشما ملاریا چگونه یك مرض است؟

ج- ......

س- آیا گاهی به ملاریا مبتلا شده اید؟

ج- ......

س- ملاریا زیادتر در کدام وقت سال و درکدام جاها دیده می شود؟

ج- ......

س- به شخص مبتلا به ملاریا چی کمك کرده اید؟

ج- ....

جریان درس جدید:

خواهران عزیز و مادران گرامی! دراین روز میخواهم با شما درباره ملاریا حرف بزنم آیا پیدا کردن معلومات را درباره این مرض مهم میدانید؟

ج- بلی.

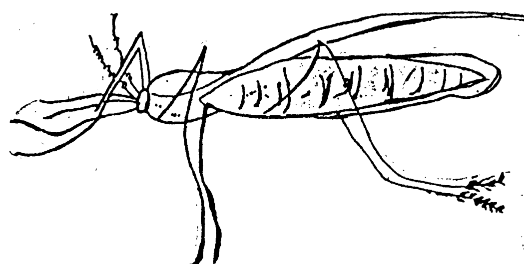
س- به نظرشما ملاریا چگونه یك مرض است؟

ج- یك مرض بسیارمهم و تاحدی خطرناك هم است.

س- ملاریا از چی پیدا می شود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- در این تصویر یك پشه رامی بینیم

س- پشه ها باعث کدام نوع مرض می شود؟

ج- پشه ها زیادتر باعث مرض ملاریا می شود.

س- پس پشه ها در کدام جاها وجود میداشته باشد؟

ج- در جایهای کثیف میکروبی و تاریك در آبهای ایستاده خندق ها وجود میداشته باشد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصی را که پشه میگزد.

س- وقتیکه پشه انسان رامی گزد چی را داخل بدن میکند؟

ج- میکروب را داخل بدن انسان میکند و باعث ملاریا نیز شده میتواند.

معلم- قسمیکه گفتید ملاریا یك مریضی خطرناك است که توسط پشه انتقال می کندیعنی خود پشه میکروب مرض ر خون شخص مریض را به خون شخص سالم انتقال می دهد و باعث ملاریا می شود.

س- از چی بدانیم که یك نفر را ملاریا گرفته است یعنی ملاریا چی نشانی ها از خود دارد؟

ج- کسیکه ملاریا شده باشد تب و لرزه میداشته باشد.

س- برعلاوه تب و لرزه دیگر چی علایم دارد.

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویرکی را میبینید؟

ج- یك طفل را که تب و لرزه دارد.

س- این طفل مبتلا به کدام مرض است؟

ج- این طفل مبتلا به ملاریا است.

س- از روی چی واضح شد که طفل مبتلا به ملاریا است؟

ج- چون طفل پس از تب عرق ریزی دارد.

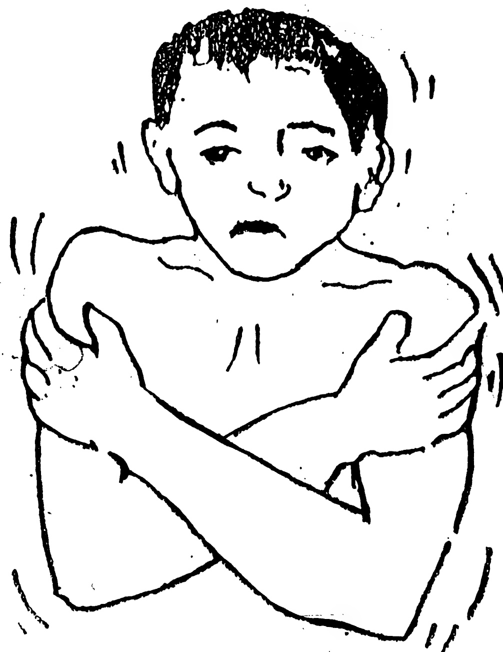
س- در ملاریا زیادتر عرق ریزی در کدام وقت رخ میدهد؟

ج- پس از تب و لرزه رخ میدهد.

س- آیا مریض همیشه عرق میکند و تب میداشته باشد؟

ج- نه خیر، تب ملاریا یك تب وقفوی است و مریض تب دومدار وعرق ریزی متداوم ندارد.

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر کی را می بینید؟

ج- طفل را که خنك خورده و لرزه دارد.

س- چی فکر میکنید آیا این حالت نشان میدهد که شخص مبتلا به ملاریا است؟

ج- بلی، زیرا درملاریا قبل از تب مریض لرزه میداشته باشد.

نمایش تصویر (٥)



س- در این تصویر کی را می بینید؟
ج- شخصی را که خواب است و خنک خورده است.
س- چرا مریض خنک خورده است؟
ج- بخاطریکه در ملاریا مریض قبل از تب احساس سردی شدید می کند.
س- در هنگامیکه مریض تب میداشته باشد جلدش چه رنگ را بخود می گیرد؟
ج- در هنگام تب ملاریا رنگ جلد مریض و لب ها زیاد سرخ میشود.
س- مریض در کدام قسمت های بدن خود درد احساس میکند؟
ج- در تمام بدن خود و خصوصاً در سر، کمر، پاهای مریض درد میداشته باشد.
س- آیا اسهال و استفراغ از جمله علامه ملاریا به حساب میآید؟
ج- بلی، زیرا مریض شدیداً سردردی داشته واز اثر سردردی استفراغ نیز میداشته باشد و در اطفال ممکن اسهالات هم پیدا شود.
س- این مرض زیادتر برای کیها خطرناک است؟
ج- برای خانمان حامله واطفال نسبت به دیگران خطر زیاد دارد.
معلم- از اینکه ملاریا یك مرض خطرناك بوده و بالای جگر تأثیرات ناگوار دارد خصوصاً برای زنان حامله نهایت خطرناك است.
س- چگونه میتوان خود و اطفال را از مبتلا شدن به ملاریا نگهداری کرد؟
ج- اولتر از همه باید از پشه ملاریا خود را نگاه کنیم.
س- چطور میتوانید از آمدن پشه ها به خانه هایتان جلوگیری کنید؟
ج- کلکین های اطاق های خودرا جالی میگیریم.
نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصیکه کلکین را جالی میگیرد.

س- با انجام دادن این کار میتوانید از آمدن پشه ها جلوگیری کنید؟

ج- ......

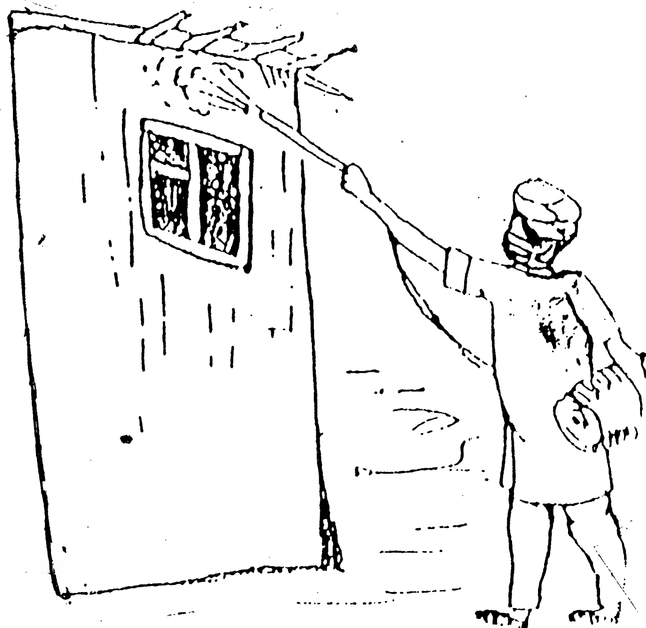
س- در صورتیکه در بیرون ازخانه استراحت کنید چطور خود را از گزیدن پشه نگاه میکنید؟

ج- از روی کش و پشه خانه استفاده می کنیم.

س- آیا تا حال اینکار را کرده اید؟

ج- ....

نمایش تصویر (۷)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصی که خانه را دواپاشی میکند.

س- اگر خانه دواپاشی شود چی فایده دارد؟

ج- پشه، مگس و هر حشره که باشد از بین میرود.

س- شما هم به خاطر اینکه در خانه هایتان حشرات نباشد خانه هاي تان را دوا پاشی میکنید؟

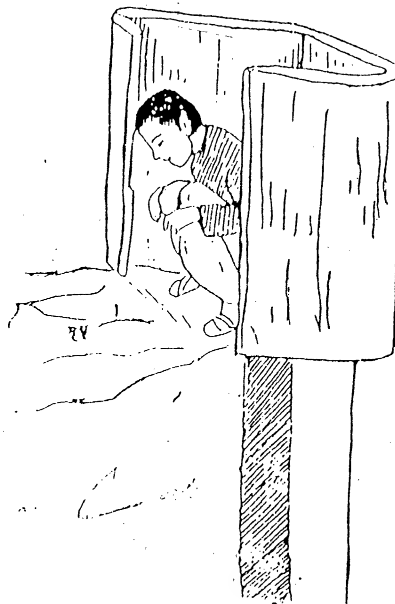
ج- ......

معلم- خانه و اطراف حویلی و تشناب ها باید سال یك دفعه دوا پاشی گردد.

س- قسمیکه شما قبلاً گفتید پشه ها و تمام حشرات در جاهای کثیف میباشد پس بخاطر اینکه کثافت کم باشد در کجا رفع حاجت صورت گیرد ؟

ج- از بیت الخلاً استفاده شود .

نمایش تصویر (۸)



س- در این تصویر چی را می بینید ؟

ج- پسری را که برای رفع حاجت از بیت الخلاً استفاده میکند .

س- استفاده از بیت الخلاً چی فایده دارد ؟

ج- از انتشار مواد غایطه و کثافات به هر طرف جلوگیری شده و در نتیجه پشه ها نیز کم می شود .

س- سوراخ بیت الخلاً باید با چی پوشانیده شود ؟

ج- با یك سر پوش پوشانیده شود .

س- شما هم این کار را انجام میدهید ؟

ج- بلی، ......

نمایش تصویر (۹)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- پسری را که روی آب های ایستاده را میپوشاند.

س- پوشاندن آب های ایستاده چی فایده دارد؟

ج- از زیاد شدن پشه ها جلوگیری میکند.

س- آب های ایستاده را چگونه میتوانیم از بین ببریم و یا بی خطر بسازیم؟

ج- میتوانیم بالایش خاك بریزیم و هم چنان میتوانیم بالایش تیل بریزیم.

س- پس شما آب های ایستاده را از بین برده و یا خندق های نزدیك منازل خویش را پُر می کنید؟

ج- ......

س- اگر آب در خندق بسیارکم هم باشد آن را از بین میبرید؟ چرا؟

ج- بلی، بخاطریکه در آب کم هم پشه میباشد.

س- اگر در نزدیکی خانه هایتان کثافات جمع باشد چی میکنید؟

ج- ....

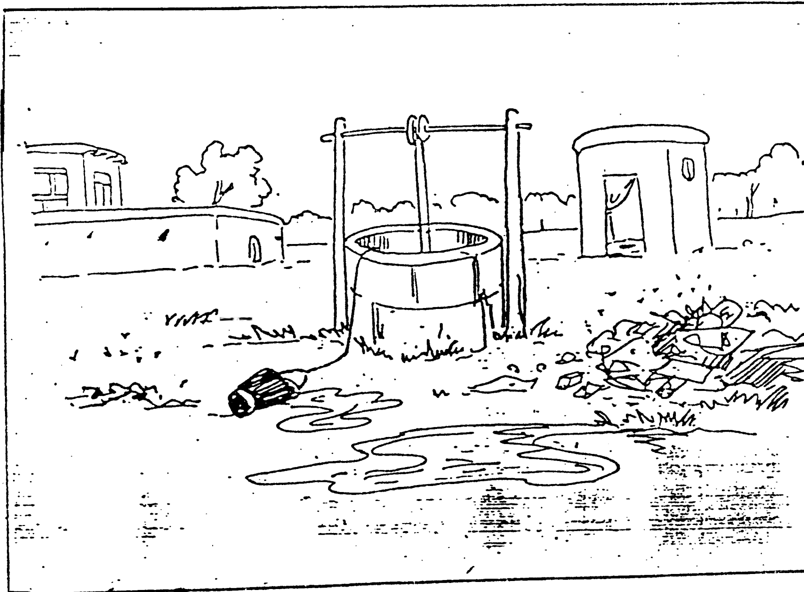
س- بسیار خوب چی فکر میکنید کدام آبها پاك هستند؟

ج- آب بمبه، نل، چاهای عمیق و نیمه عمیق که سر آن بسته باشد.

س- آیا آب چاه همیشه پاك میباشد؟

ج- نخیر چاه باید از تشناب دور واقع شده باشد.

نمایش تصویر:



س- پس دراین رسم چی می بینید؟

ج- یك چاه را که به اطراف آن کثافات است و دوله چاه هم بیرون است.

س- به نظرشما آب اطراف چاه به کجا می افتد؟

ج- دوباره داخل چاه شده با آب چاه یکجا میگردد.

س- پس چاهیرا ما پاك میگوئیم که اطراف آن سمت باشد دوله در بین چاه بوده و از تشناب دور باشد. در قسمت آب نل چی نظر دارید؟

ج- آب نل آب پاك است.

س- در قسمت نگهداری آب چی نظر دارید؟

ج- آب وقتی از نل گرفته میشود پاك میباشد باید در ظرف پاك نگهداری شده سر آن پوشیده باشد.

نمایش تصویر (۱۰)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یک مرد را می بینیم که کثافات را می سوزانند.

س- این کار چی فایده دارد؟

ج- فایده این کار در این است که از پشه ها جلوگیری میشود.

س- شما هم به خاطر اینکه پشه ها از بین بروند کثافات را جمع کرده و میسوزانید؟

ج- بلی.

س- در صورتیکه یك نفر تب و لرزه داشته باشد او را به کجا میبرید؟

ج- به شفاخانه میبریم.

س- بخاطر پائین آمدن تب شخص تر بند آب سرد (نه فوق العاده سرد مفید است؟

ج- بلی.

س- آیا شما گاهی این کار را انجام داده اید؟

ج- ....

پس متوجه باشید که تربند کردن تب مریض را کم میسازد و برایش فایده دارد.

س- اگر طفل مریض باشد مادر برایش شیر بدهد؟

ج- ......

ارزیابی:

س- ملاریا چگونه یك مرضی است؟

س- ازکدام طریق انتقال می کند؟

س- میکروب آن در وجود کدام حشرات وجود دارد؟

س- شخصیکه مبتلا به ملاریا است و دارای کدام اعراض و علایم است؟

س- چرا در مرض ملاریا مریض احساس تب، لرزه می کنند؟

س- چگونه میتوانیم از این مرض خود را وقایه کنیم؟

خلاصه:

مادران گرامی! درس امروز ما در مورد مرض ملاریا بود ملاریا یك مرضی نسبتاً خطر ناك است که از میکروب به وجود آمده و از طریق پشهء ملاریا انتقال می کند. در این مرض تب وقفوی است، مریض احساس تب و لرزه می کند و در واقعات پیشرفته مریض احساس سردردی و دلبدی می کند. به خاطر اینکه از این مرض خود و فامیل خود را نگاه کنیم باید خندق ها و کثافاترا باخاك پر کنیم، دوا پاشی کنیم، کلکین ها را جالی بگیریم.

پیامهای صحی:

- خندق ها و آبهای ایستاده پرشده و دوا پاشی گردد.
- کثافات در زیر خاك دفن گردد.
- درموسم گرمی از طرف شب در هنگام خواب کردن از روی کش یا پشه خانه استفاده گردد.
- کلکین ها و دروازه ها جالی گرفته شود.
- جاهای نشو و نمای پشه از قبیل خندقهاو کثافات را باید از بین برد.
- چقری های موجوده در روی زمین را پر نمایید.
- چاه ها، مخازن آب و بیت الخلا ها را پوشیده نگهدارید.
- سال یك یا دو مرتبه با دوای ضد حشره خانه های تانرا دواپاشی کنید.
- در صورت امکان همه کلکین ها باید جالی گرفته شود، تخت خواب یا چپرکت اطفال را با جالی یا تکهء پاك بپوشانید.
- در بین پشه خانه خوابیده یا جسم تان را در وقت خواب با روی کش بپوشانید.
- با ظاهر شدن اولین علامت ملاریا، به کلینیك صحی مراجعه نمایید.
- جهت جلوگیری از دیهایدریشن، مقادیر زیاد آب بنوشید.
- دادن شیر مادر و مواد غذایی را به طفل که ملاریا دارد ادامه دهید.
- درجه حرارت مریض ملاریا باتربند سرد پایین بیاورید.
- در صورتیکه تب مریض از یك روز بیشتر ادامه پیدا کند به داکترمراجعه کنید.

پلان درسی (۳۹)

تهیه کننده: صالحه (توفیق)

موضوع: محرقه

تاریخ تهیه پلان: ۷ - ۸ - ۹۶

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند.

۱- عامل محرقه چی بوده و چطور انتشار میکند؟

۲- محرقه دارای کدام اعراض و علایم میباشد.

۳- راه های جلوگیری و کمك به مریض محرقه کدام ها اند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر آب کثیف. ۲- غذای های آلوده. ۳- شخصی در حال رفع حاجت. ٤- استفاده مشترك از يك غذا. ۵- دو طفل در بستر مشترك. ٦- شخص بی اشتها. ۷- شخص سر درد. ۸- خون در مواد غایطه. ۹- دفن کردن مواد غایطه. ۱۰- شستن دست ها
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل مرض و ذریعه انتشار آن ۲- بحث در مورد اعراض و علایم محرقه ۳- بحث بالای وقایه و کمك به مریض	۲۰ "	نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ

خواهران و مادران محترم! همه ما میدانیم که خداوند (ج) اشخاص پاک را دوست دارد لهذا میفرماید که: «پاک بخورید، پاک بنوشید و به پاکی زنده گی کنید تا از جمله بنده گان نیک کار و نزدیک با خدا باشید»، واضح است که اگر همیشه آب پاک بنوشیم، غذای پاک بخوریم، خود و محیط خود را پاک نگهداریم کمتر به امراض مبتلا میشویم و بهتر میتوانیم عبادت خداوند را بجا آریم که حالا به ارتباط آن درباره یکنوع مریضی بنام محرقه با هم صحبت های داریم.

س- آیا کسی را دیده اید که به مرض محرقه مبتلا شده باشد؟

ج- ....

س- اگر بلی، شخص مذکور چی اعراض داشته و شما برایش چی کمکی را انجام داده اید؟

ج- ....

جریان درس جدید:

س- چی فکر میکنید که محرقه از چی پیدا میشود؟

ج- از میکروب.

س- میکروب آن در چی چیزها موجود است؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- آب های کثیف را میبینیم.

س- آیا نوشیدن همین قسم آب ها خوب است؟

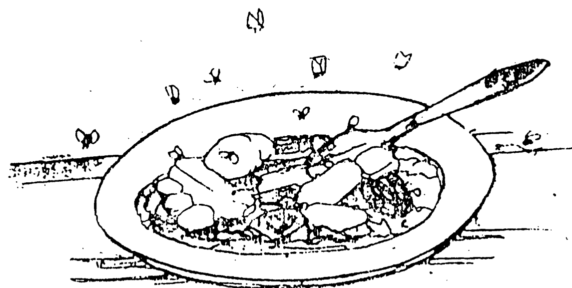
ج- نخیر، نوشیدن چنین آبها انسان را مرض میسازد.

معلم- بلی، بر علاوه دیگرمریض ها انسان را به مریضی محرقه هم دچار ساخته میتواند. چرا که در چنین آب ها میکروب محرقه موجود است.

س- غیر از آب های کثیف میکروب محرقه در چی چیزهای دیگر نیز موجود است؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- غذای را که سر آن پت نبوده و مگس ها روی آن نشسته.

س- ایا همین قسم غذا ها قابل خوردن است؟

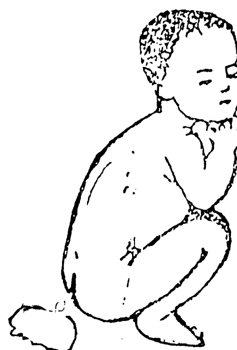
ج- نخیر.

معلم- بخاطریکه بر علاوه دیگر مریضی ها سبب مریضی محرقه هم شده میتوانند.

س- غیر از آب های کثیف و غذا های کثیف میکروب محرقه در چی چیزهای دیگر موجود میباشد؟

ج- ....

نمایش تصویر (۳)



س- اگر این شخص مرض محرقه داشته باشد آیا درمواد غایطه آن میکروب محرقه موجود اُست؟

ج- ....

معلم- میکروب محرقه بر علاوه اینکه در مواد غایطه شخص مریض بسیار زیاد موجود بوده در ادرار آن نیز به مقدار زیاد موجود است و هم یك اندازه میکروب در لعاب دهن و عرق مریض هم موجود میباشد.

خوب خواهران محترم! شما یاد گرفتید که میکروب محرقه در این پنج چیز موجود است:

۱- در آب های کثیف و آلوده

۲- در غذا های آلوده.

۳- در مواد غایطه شخص مریض.

٤- در ادرار شخص مریض

۵- به مقدار کمی هم در لعاب دهن و عرق موجود است که اگر شخص مریض در جاهای نامناسب رفع حاجت دفع ادرار کند میکروب آن توسط گرد و خاك و مگس ها به روی غذا ها انتقال میکند.

س- آیا محرقه چطور از شخص مریض به شخص سالم انتقال می کند.

ج- ......

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- سه نفر را که از یك غذای مشترك استفاده میکند.

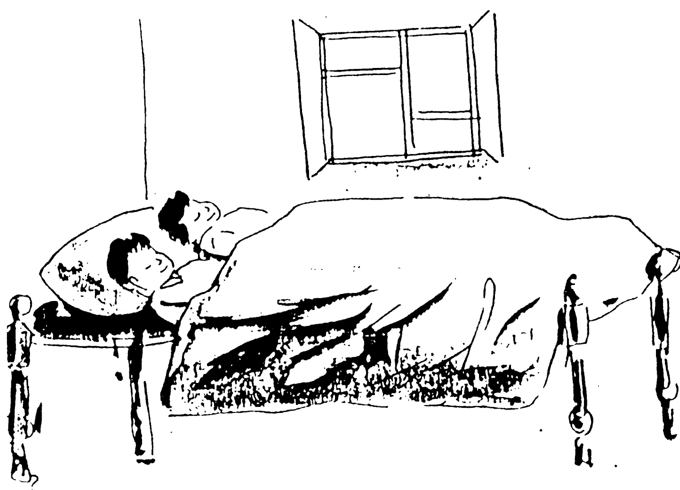
س- اگر یکی از این دو نفر محرقه داشته باشد آیا از این طریق انتقال میکند؟

ج- بلی، زیرا گفته شد که میکروب محرقه در لعاب دهن مریض هم موجود است.

س- دیگر از کدام طریق انتقال میکند.

ج- ....

نمایش تصویر (٥)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- دو طفل را که پهلوی هم خوابیده اند.

س- اگر یکی از دو طفل مریض محرقه باشد آیا دیگرش را به محرقه مبتلا میشود؟

ج- بلی، چرا که در عرق مریض نیز میکروب محرقه موجود است.

معلم- زنان با تجربه قدیمی میگفتند «محرقه بوی دارد شخص جور از بوی آن مریض میشود.» این گفته درست است چرا که در عرق مریض هم میکروب محرقه است و عرق بوی می داشته باشد.

س- غیر از این چیزها دیگر ازکدام طریق انتشار میکند؟

ج- از طریق مگس ها و گرد و خاك.

معلم- بلی، گرد وخاك و مگس ها میکروب را بالای غذاها ودست های ما انتقال میدهد.

مادران و خواهران عزیز! شما فهمیدید که میکروب محرقه چطور شخص سالم رامیگرد؟

س- آیا میدانید که مریض محرقه چی اعراض میداشته باشد؟

ج- ......

نمایش تصویر (٦)

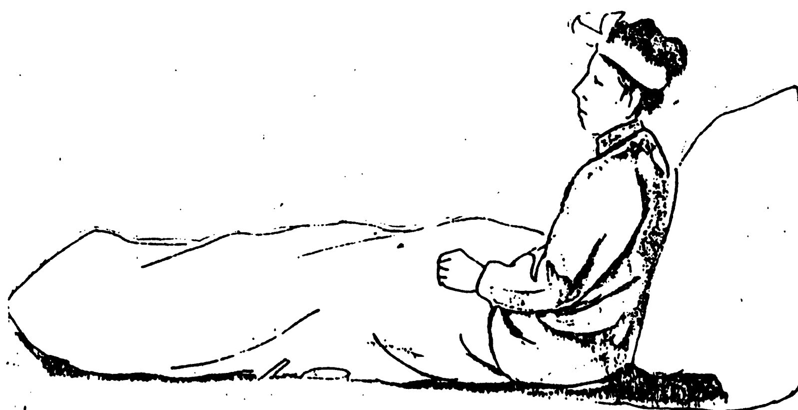


س- در رسم چی را می بینید؟

ج- شخص را که بی اشتها است.

معلم- بلی، شخص مریض بی اشتها میباشد.

نمایش تصویر (۷)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- شخص را که سرش بسته است.

معلم- در محرقه بر علاوه سردردی و کسالت شخص مریض تب وقفوی و تدریجی دارد.

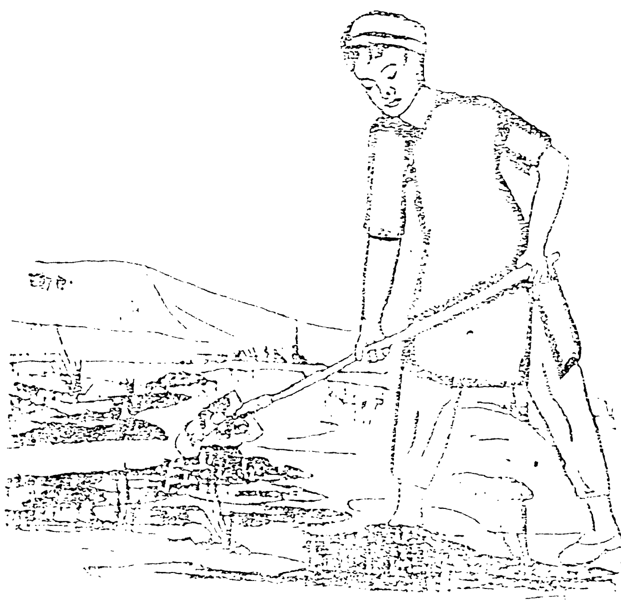
س- آیا شخص مبتلا به محرقه اسهال دارد؟ اگر بلی در مواد غایطه آن چی موجود است؟

ج- ....

نمایش تصویر (۸)



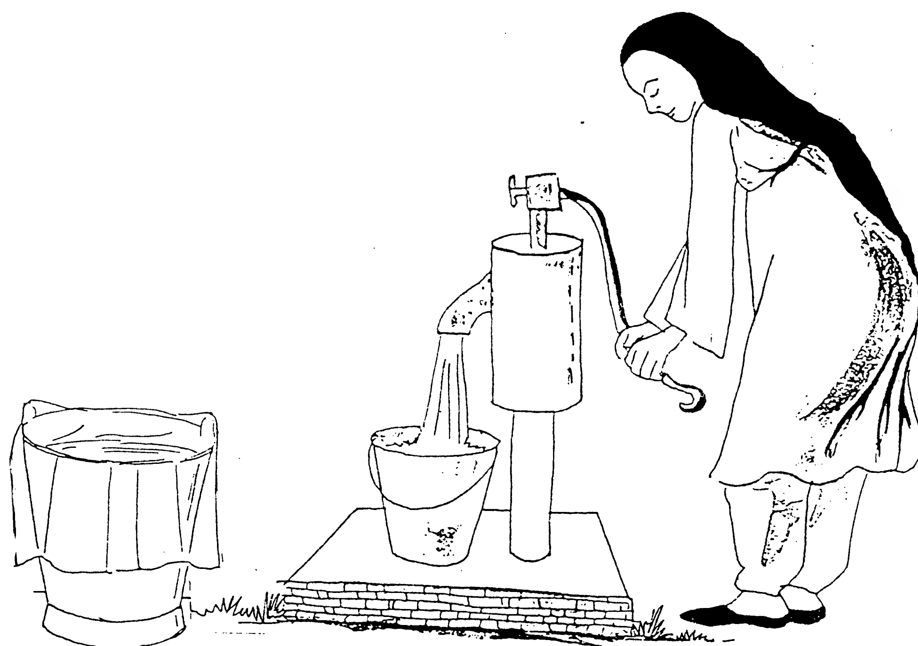
س- در رسم چی را می بینید؟
ج- شخص را که در مواد غایطه آن خون موجود است.
معلم- پس یکی از علایم دیگر آن اسهال همراه با خون است.
س- برای جلوگیری از مبتلا شدن به محرقه چی باید کرد؟
ج- ....
نمایش تصویر (۹)



س- در رسم چی را میبینید؟
ج- شخص در حالت دفن کردن مواد غایطه است.
معلم- بهترین راه های جلوگیری از زیاد شدن میکروب محرقه دفن کردن مواد غایطه مریض می باشد.
نمایش تصویر (۱۰)



۱ نمایش تصویر:



س- پس در این رسم چی رامی بینید؟

ج- زنی که از نل آب میگیرد و در جای پاك میگذارد و سرش را می پوشاند.

س- به نظر شما اگر آب دیر مانده شود بازهم پاك است؟

ج- نخیر، آبرا باید زود زود تبدیل نموده ظرفی را که در آن آبرا ذخیره میکنیم وقتاً فوقتاً با پودر و آب بشوئیم.

چاتی هایرا که برای ذخیره آب بدسترس داریم باید زود زود شسته و سر آنرا بپوشانیم و نگذاریم اطفال از آن آب بگرید.

س- در قسمت آب های چشمه چی نظر دارید؟

ج- آب چشمه پاك است مگر به شرط آنکه سر آن پت بوده و در اطراف آن حیوانات گشت واگذار نکند.

س- آیا آب باران پاك است؟

ج- بلی، اگر پس از وقفه های باریدن آب آن در ظرف پاك گرفته شود پاك است.

س- پس بهترین و مصئون ترین آبها کدام آب است؟

ج- آب جوشانده که درظرف محفوظ برای مدت کوتاه نگهداری شود آب پاك است.

معلم- و حال بخاطر تأکید بالای درس و برای اینکه آب آلوده نگردد کدام موضوعات باید مدنظرگرفته شود. و چطور از آلوده شدن آب جلوگیری کنیم.

س- در رسم چی را می بینید؟

ج- شستن دست ها را می بینیم.

س- آیا شستن دست ها از مبتلا شدن به محرقه جلوگیری میکند؟

ج- اگر بلی، پس کدام اوقات باید دستها شسته شود؟

معلم- بعد از رفع حاجت، قبل از تهیه و خوردن غذا دست ها باید با آب و صابون شسته شود.

س- غیر از دفن کردن مواد غایطه وشستن دستها کدام راه های وقایه وجود دارد؟

ج- از خوردن غذاهای که روی آن مگس ها نشسته و سر آن پت نباشد جلوگیری شود.

- از خوردن غذاهای مشترك با مریض خوداری شود.

- از ظروف و بستر مشترك مریض استفاده نشود.

ارزیابی :

س- محرقه از چی پیدا میشود؟

س- میکروب محرقه در چی چیزها موجود است؟

س- محرقه چطور از شخص مریض به شخص سالم انتقال میکند؟

س- کدام کمك با مریض محرقه باید انجام گیرد؟

س- چطور میتوانیم خود را ازمبتلا شدن به محرقه نگاه کنیم؟

خلاصه:

گفتیم که محرقه یك مرض میکروبی و خطرناك بوده که میکروب آن در آبهای آلوده در غذای آلوده، در مواد غایطه و ادرار شخص مریض به مقادیر زیاد موجود است همچنان در عرق و لعاب دهن مریض هم میکروب محرقه موجود است.

کسی که محرقه دارد بی اشتها بوده و تب وقفوی و تدریجی دارد و خون درمواد غایطه آن موجود میباشد. مریض گنکیست و سردردی داشته و در حالت پیشرفته در اثر تب بلند هذیان میگوید و موی سرش میریزد که باید هر چه زودتر مریض را به مرکز صحی انتقال بدهیم.

برای جلوگیری از انتشار مرض مواد غایطه شخص مریض باید دفن گردد و دستها قبل از خوردن و تهیه غذا و بعد از رفع حاجت با آب و صابون شسته شود.

این بود گفتگوهای ما و شما درباره محرقه که وظیفه مسلمانی ماست تا چیزهای را که یاد گرفتیم به کسانی که نمی دانند یاد بدهیم و شما حتما گپ های امروزی را به دوستان و همسسایه های خود برسانید.

پلان درسی (۴۰)

تهیه کننده: حمیرا «جلالی» سایل

موضوع: ایدز

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ٦ - ۹۹

مقاصد درسی:

۱- عامل ایدز چیست و چطور انتشار میکند؟

۲- دارای کدام اعراض و علایم است؟

۳- برای وقایه ایدز چه باید کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۱ "		
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عامل، ذریعه و انتشار ایدز. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم ایدز ۳- بحث بالای وقایه ایدز	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	فلپ چارت تکه تی
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

مادران عزیز! دین مقدس اسلام که کاملترین ادیان است حکم میکند که بجز از شوهران خود با هیچکس روابط جنسی برقرار نسازید. و این بخاطر اینست تا از فساد اجتماع جلوگیری و از امراض و حشتناك جنسی مخصوصاً ایدز در امان باشید. اگر به این حکم عمیقاً فکر کنیم و مطابق آن عمل نمائیم از بسیاری بدبختی ها و امراض در امان می باشیم. که مثال عمده‌ء آن ایدز است. ایدز یك مرض بدون علاج و قابل وقایه بوده که در این لحظه در مورد آن با شما به مباحثه می پردازیم.

س- آیا در مورد ایدز چیزی شنیده اید؟

ج- ......

س- چی فکر میکنید این مرض از چی پیدا میشود؟

ج- عامل اصلی آن میکروب و ویروس ها است.

س- این میکروب در چی چیزها موجود است؟

ج- در خون شخص مبتلا به ایدز.

- در افرازات مهبلی زن مبتلا به ایدز.

- در افرازات آله تناسلی مرد مبتلا به ایدز.

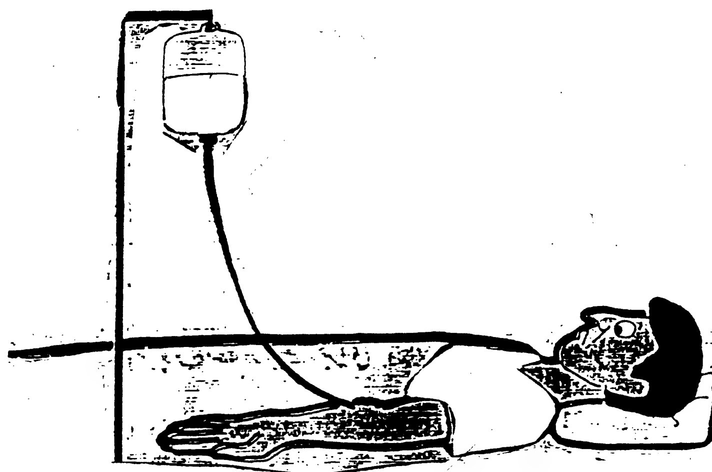
س- وقتی این میکروب لعنتی داخل وجود انسان شد بالای وجود چی تاثیر دارد؟

ج- وجود را ناتوان ساخته و وجود قدرت مقاومت خود را در مقابل هر نوع میکروب ها از دست میدهد. یعنی سیتم دفاعی وجود را فلج و بیکاره می سازد، اگر عمیقاً فکر کنیم سیستم دفاعی وجود مانند سلاح و عسکر در مقابل میکروب ها مجادله نموده در صورت از بین رفتن آن وجود درمقابل خوردترین میکروب مجادله کرده نمی تواند که سبب مرگ می گردد.

س- میکروب (ویروس) ایدز چگونه انتقال و انتشار میکند؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



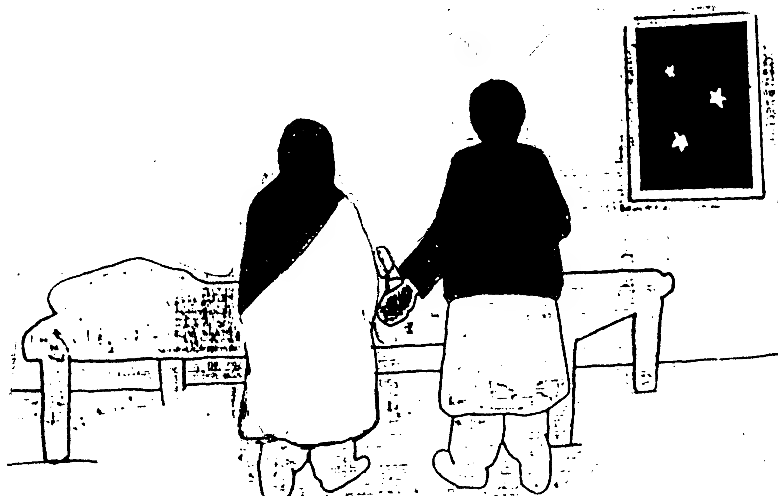
س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصیکه برایش خون انتقال میدهند.

س- اگر خون با میکروب ایدز آلوده بوده و به شخص سالم انتقال داده شود سبب مبتلا شدن وی به ایدز می گردد؟

ج- بلی، پس یکی از راه های مبتلا شدن به ایدز انتقال خون ملوث با ویروس ایدز (یعنی خون تست ناشده) می باشد.

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن و یك مرد را.

س- اگر یکی از آنها مبتلا به ایدز باشد چگونه به دیگرش میکروب انتقال خواهند کرد؟

ج- از طریق مقاربت.

معلم- بلی درست است از طریق مقاربت از زن منتن به مرد سالم و از مرد منتن به زن سالم انتقال میکند.

و همچنان بدبختانه مقاربت های غیر مشروع مرد با مرد نیز در بعضی جوامع رائج است که میتواند میکروب ها را از مرد منتن به مرد سالم انتقال دهد.

س- کسی گفته میتواند که اگر یك زن حامله مبتلا به ایدز باشد چی خطرات برای مادر و طفل دارد؟

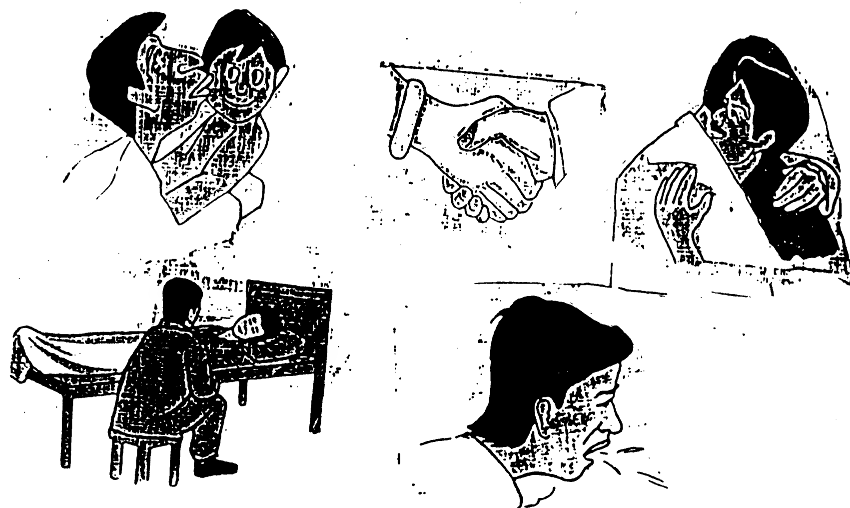
ج- بر علاوه اینکه میکروب ایدز از طریق بند ناف از پلاسنتا به طفل انتقال میکند خود حمل میتواند مرض ایدز را در زن حامله مبتلا به ایدز شدت بدهد.

معلم- خواهران گرامی این بود راه های انتقال مرض ایدز و در مقابل طریقه های هم وجود دارد که از آن انتقال نمیکند.

س- چی فکرمیکنید از کدام طریقه ها انتقال نمیکند؟

ج- ....

نمایش تصویر (۳)



س- در این رسم چی رامی بینید؟

ج- تشنـــاب جـــان شوئی، حوض آببازی، بوسیدن در آغوش کشیدن، همرای مریض شستن و سرفه کردن یکجا نان خوردن.

س- چی فکر میکنید آیا از این طریقه ها ایدز قابل انتقال است؟

ج- نخیر قابل انتقال نیست.

س- به نظرشما دیگر از کدام طریقه ها قابل انتقال نیست؟

ج- از طریق گزیدن حشرات و حیوانات.

س- بسیار خوب پس مرض ایدز چی علایم دارد؟

ج- مرض ایدز چون سیستم معافیتی را فلج می نماید بناً مقاومت وجود را از بین برده وجود هیچگونه مقاومت در برابر امراض نمیداشته باشد.

س- به نظر شما دیگر چی علائم شامل مرض ایدز است؟

ج- مریض از اسهال همیشگی رنج میبرد، روز بروز وزن خود را از دست میدهد. مریض از تب دائمی شکایت داشته و به اثر سرفه های زیاد عقدات لمفاوی ضخامت میکند و همچنان پختگی دهن هم یکی از علائم این مرض است.

س- به نظر شما آیا اطفال هم به مرض ایدز مبتلا می گردند؟

ج- بلی، طفلی که از مادر منتن بدنیا میآید دارای ویروس ایدز میباشد.

س- آیا طفل مصاب به ایدز زنده می ماند؟

ج- نخیر.

س- چی فکرمیکنید آیا علائم مرض ایدز در کودکان و بزرگان یك سان است؟

ج- بلی، عین علائمیکه در بزرگان دیده می شود در کودکان هم مشاهده میشود.

س- آیا مرض ایدز تداوی دارد؟

ج- مرض ایدز تداوی ندارد مگر دواهائیکه برای این مرض تطبیق می شود از تب، خارش و سرفه های مریض بصورت مؤقت جلوگیری میکند کاملاً تداوی نمیگردد.

س- بسیار خوب اکنون که درمورد ایدز معلومات کافی بدست آوردید پس چه کنیم تا به این مرض گرفتار نشویم.

- در وقت ضرورت خون تست شده باید گرفته شود
- در صورتیکه زن یا شوهر دارای ویروس ایدز باشد از کاندوم مطمیئن استفاده گردد.
- همیشه از سرنج های معقم استفاده گردد.

ارزیابی:

- عامل مرض ایدز چیست؟
- مرض ایدز چگونه از یکنفر به نفر دیگر انتقال میکند؟
- مرض ایدز چه علائم دارد؟
- آیا مرض ایدز قابل تداوی است؟
- برای وقایه ازمرض ایدز چه باید کرد؟

خلاصه:

درس امروز ما و شما در رابطه به مرض ایدز بود که ازمیکروب بوجود میآید و تمام سیستم معافیتی وجود را ازبین برده وجود در برابر میکروبهای دیگر بی مقاومت میگردد، این مرض قابل انتقال است از طریق مقاربت و انتقال خون و سرنج های غیر معقم و از مادر حامله به طفل وی. علائم این مرض تب، اسهال متداوم، سرفه، دهن پختگی و باختن وزن میباشد. برای جلوگیری از این مرض باید حفظ الصحه شخصی را مراعات کنیم.

پلان درسی (۴۱)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: مرض سگ دیوانه

تاریخ تهیه پلان: ٤ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل مرض و اعراض و علایم مرض سگ دیوانه چیست؟

۲- کمك به مریض و وقایه این مرض چطور است؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل مرض سگ دیوانه. ۲- بحث در مورد امراض و علایم مرض. ۳- بحث بالای علایم کمك به مریض مصاب. ٤- بحث درمورد وقایه مرض سگ دیوانه	۲۰ "	نمایش	۱- تصویر سگ.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، تکرار مختصر درس گذشته.

جریان درس جدید:

خواهران عزیز! خداوند(ج) حیواناترا برای استفاده انسانها خلق نموده است چنانچه از بعضی حیوانات به مقصد استفاده از شیر، گوشت و پوست آن نگهداری شده، عدهء هم در زراعت و حمل و نقل استفاده میشوند. اما یك تعداد حیوانات هم وجود دارد که به انسان ضرر رسانیده چنانچه از نگاه دین مقدس اسلام نگهداری همچو حیوانات بدون ضرورت جایز نمیباشد.

س- آیا گفته میتوانید که این ها کدام حیوانات است؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در ین تصویر چه را می بینید؟

ج- ......

معلم- سگ گر چه حیوان وفادار و پاسبان خوب میباشد اما بعضی اوقات میتواند برای ما ضرر برساند.

س- سگ چه وقت برای انسان ضرر میرساند؟

ج- ......

معلم- خواهران عزیز! امروز ما راجع به مرض سگ دیوانه با شما صحبت مینمائیم.

س- آیا کسی از شما سگ دیوانه را دیده است؟

ج- ....

س- شما کسی را که سگ دیوانه گزیده باشد دیده اید؟

ج- ......

س- اگر دیده اید چه کمك به وی نموده اید؟

ج- ......

س- از روی کدام نشانی های میدانیم که سگ دیوانه شده است؟

ج- علایم مرض در سگ عبارت اند از: تند مزاجی، بیقراری، کف نمودن دهن، مشکل در خوردن و نوشیدن. بر آمدن زبان و جاری شدن آب دهن باید گفت که در بعضی حالات سگ حالت حمله را داشته و شخص را چك میزند اما بعضی اوقات حالت آرام داشته اماعلایم دیگر در وی به مشاهده میرسد.

س- آیا بعد از ظاهر شدن این علایم سگ بازهم زنده میماند یا نه؟

ج- زمانیکه این علایم در سگ ظاهر گردید، بعد از مدت ۵ الی ۷ روز از بین میرود.

س- آیا کسی گفته میتواند که مرض سگ دیوانه از چه پیدا می شود؟

ج. مرض سگ دیوانه از میکروب (ویروس) پیدا شده و میکروب آن از طریق لعاب دهن در اثنای چك زدن و یا موجودیت یك زخم داخل جریان خون میگردد.

س- هنگامیکه میکروب داخل جریان خون گردید زیادتر کدام قسمت های بدن رامورد حمله قرار میدهد؟

ج- میکروب سگ دیوانه از طریق خون داخل مغز شده و به غدوات لعابیه دهن هم میرسد و در لعاب دهن شخص که او را سگ دیوانه چك زده است نیز میکروب میشود.

س- به نظر شما چند روز بعد از چك زدن نشانی مرض ظاهرمیشود؟

ج- اگر زخم در سر و یا روی موقعیت داشته باشد اعراض زودتر ظاهرمیگردد اما در صورتیکه در ناحیه پاها باشد علایم مرض دیرتر آشکار می شود. بصورت عموم اعراض بعد از ۱۲ الی ۹۰ روز میتواند معلوم گردد که دارای سه مرحله است.

س- مریض درمرحله اول کدام اعراض را از خود نشان میدهد؟

ج- مرحله اول که مدت سه روز را در بر میگیرد دارای اعراض چون خارش شدید زخم و درد در رگ های عصبی نزدیك زخم، سردردی، بی اشتهایی، دیدن خواب هایترسناك، ترس بدون سبب، غمگینی و گوشه گیری میباشد. اگر در ین مرحله به مریض کمك عاجل نشود به مرحله دوم میرسد.

ارزیابی:

س- چرا از آب پاك استفاده کنیم؟

س- به نظر شما اگر آب پاك در ظرف زیاد ماند چی میشود؟

س- کدام آبها پاك است؟

س- آب کدام چاه هارا پاك میگوئیم؟

خلاصه:

درس امروز ما و شما در رابطه به آبهای پاك بود که دانستیم که آب نمبه، چاه سر پوش دار و نل آب پاك است در حفظ و نگهداری آب باید محتاط باشیم تا آبرا زیاد در ظرف نمائیم و همچنان چاتی های ذخیره آبرا زود زود بشوئیم.

کار خانگی:

درس امروز را به تمام همسایه هایتان قصه کنید.

آب های پاك (پیام های عمده صحی)

- آب از منبع پاك گرفته شود.
- توسط ظروف پاك انتقال داده شود.
- توسط ظروف سر بسته انتقال داده شود.
- در ظروف سر بسته نگهداری شود.
- محل ذخیرهء آب و یا جای که آب حفاظت میگردد باید پاك باشد.
- تملوت و یا ظرفی که از آن آب گرفته میشود باید پاك باشد.
- شخصیکه مسؤل تهیه آب است دستانش پاك باشد.
- تا حد ممکن از پاکترین منابع آب استفاده کنید.
- منابع آب باید محفوظ باشد.
- در نزدیك منابع آب رفع حاجت صورت نگیرد.
- حیوانات را نگذارید تا نزدیك منابع آب رفع حاجت نمایند.
- کثافات را نزدیك منابع آب و هم در داخل آب نیندازید.
- دست های تانرا و یا چیز دیگر را به آب داخل نکنید.
- سطل را مانند کلاه به سر تان نگذارید.

س- هر گاه مریض به مرحله دوم برسد چه نشانی میداشته باشد.

ج- ترس از نوشیدن و دیدن آب، مشکلات در بلعیدن غذا، بر آمدن حدقه چشم، نفس تنگی، چك زدن اطرافیان و پرتاب نمودن اشیا چار طرف و از بین رفتن قوه دیدن و شنیدن این علایم از ۲ الی ۳ روز دوام نموده و دربعضاً تا ٦ روز هم ادامه می یابد و بالاخره مریض از بین میرود.

س- هرگاه مریض در مرحله اول ازبین نرود، آخرین اعراض راکه از خود نشان میدهد چه میباشد؟

ج- در صورتیکه مریض درمرحله دوم از بین نرود، مرحله سوم یا مرحله خطرناك تر ظاهر میشود. که اعراض این مرحله شامل عرق زیاد، بلند رفتن درجه حرارت (٤٠ - ٤٢) درجه سانتی گرید، سریع شدن ضربان قلب و مشکل در عملیه تنفس که درنتیجه آن مریض میمیرد.

س- وقتی کسی را سگ دیوانه میگزد چه کمك به مریض باید رسانیده شود؟

ج- زمانیکه یك شخص را سگ دیوانه چك میزند باید کمك های ذیل را بصورت فوری انجام دهیم:

- شستن محل گزیده شده با آب و صابون.
- زخم. (زخم باید بسته نشود).
- مریض فوراً به شفاخانه انتقال داده شود.
- پیچکاری بصورت منظم و دوام دار تطبیق گردد.

س- به نظر شما کدام چیزها در جلوگیری مرض موثر واقع می شود؟

ج- جهت وقایه مرض سگ دیوانه باید نکات ذیل مدنظر گرفته شود.

- کُشتن سگ های دیوانه.
- قید نمودن سگ های مشکوك در قفس برای چند هفته.
- واکسین نمودن سگ، و پیشك های که در منازل نگهداری میشوند.
- دور نگهداشتن اطفال از حیوان که مریض و غیر عادی به نظر میرسد.

ارزیابی:

س- سگ دیوانه دارای کدام علایم و نشانی ها میباشد؟

س- عامل مرض سگ دیوانه چی میباشد و چگونه به انسانها انتقال مینماید؟

س- علایم مرض سگ دیوانه در انسانها در چند مرحله ظاهر میگردد؟

س- مرحله اول دارای کدام نشانی هاست؟

س- در مرحله دوم مریض چه اعراض را از خود نشان میدهد؟

س- درصورتیکه مریض درمرحله دوم ازبین نرود، درمرحله سوم مریض چه علایم میداشته باشد

س- شخصی را که سگ دیوانه گزیده چه کمك ها باید با وی صورت گیرد؟

س- جهت جلوگیری این مرض کدام نکات باید مراعات شود؟

خلاصه:

مرض سگ دیوانه یك مرض ساری است که عامل آن یك نوع ویروس بوده و از طریق زخم داخل جریان خون انسان میگردد. ظهور علایم آن درانسان نظر به تعداد میکروب و محل زخم فرق می کند اگر زخم در روی و نزدیك سر باشد علایم زودتر آشکار می شود در صورتیکه در پا و یا دیگر قسمت ها باشد اعراض آن دیرتر ظاهر میگردد. شخصی راکه سگ دیوانه میگزد باید زخم اش باز نگهداشته شود. و جهت جلوگیری این مرض باید سگ های دیوانه از بین برده شود. خانواده های که سگ و پشك را نگهداری می کنند باید آنها را واکسین نماید. والدین برای اطفال توصیه نمایند تا درمحلات که سگ ها زیادتر بود و باش و یاگشت و گذار می کنند ساعت تیری ننمایند و هم چنان هیچگاه سگ ها را با سنگ و چوب لت و کوب ننمایند.

پلان درسی (۴۲)

تهیه کننده: صالحه «توفیق»

موضوع: آب چیچك

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۹ - ۹۶

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل و انتشار آب چیچك چطور است؟

۲- آب چیچك دارای کدام اعراض و علایم است؟

۳- وقایه و کمك به کسیکه آب چیچك دارد کدام هاست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشارآن. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم آب چیچك. ۳- بحث بالای وقایه آن.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- بچه مبتلا به آب چیچك. ۲- طفل دستمال به دهن. ۳- طفل دست های در خریطه بسته شده. ٤- نشستن طفل. ۵- خوردن غذا مریض
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ و نظارت ازوضع ظاهری زنان.

جریان درس جدید:

چندین سال پیش یك مریضی بنام چیچك اطفال را میگرفت و بالای کسانیکه واکسین نشده بودند زیاد بشدت حمله میکرد و زیادتر سبب مرگ شان میشد.

اما حالا مرض چیچك از بین رفته و بعضی کسان آب چیچك راکه یك مرض بسیارخطرناك نیست گمان میکنند که چیچك است.

حالا درباره آب چیچك ما و شما گپ های می زنیم.

س- کسی را دیده اید که آب چیچك کشیده باشد؟

ج- ......

س- شما به کسی که آب چیچك کشیده بود چی کمك های کرده اید؟

ج- ......

معلم- خواهران و مادران عزیز! شما تا اندازه درباره آب چیچك معلومات دارید و حالا می خواهم درباره آن زیادتر چیزهای را یاد بیگرید.

س- چی فکر میکنید این مریضی از شخص مریض به اشخاص سالم انتقال میکند؟

ج- توسط عطسه، سرفه و تف کردن مریض میکروب در هوا انتشار میکند.

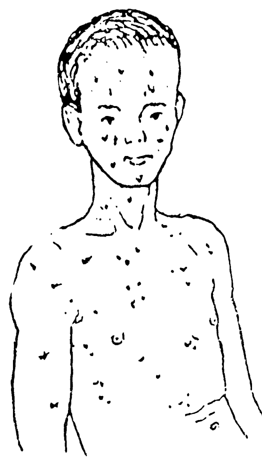
س- اگر طفلی مبتلا به آب چیچك باشد آیا دیگر اطفال را مریض ساخته میتواند؟

ج- بلی، وقتی طفل سالم با طفل مریض در یك بستر مشترك بخوابند، با هم بازی کنند و یا پس مانده د آنرا بخورد به آب چیچك مبتلا میشود.

س- کسی که آب چیچك داشته باشد کدام نشانی ها را دارد؟

ج- اولاً بخارها از تنه شروع میشود بعد به دست ها و پا و روی ظاهر میگردد. بخارها سرخرنگ همراه با خارش بوده که همین بخارها به آبله تبدیل شده آبله ها را ارچق میگیرد. در مریض تب خفیف همراه با سردردی و کمی اشتها موجود می باشد.

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- طفل را که آب چیچك گرفته است.

س- بخارات آن در کجا و چگونه است؟

ج.- بخارات آن در هر قسمت وجود بوده، سرخ رنگ و بشکل آبله میباشد.

س- بعد از آبله بخارها چی میشود؟

ج- بخارها ترکیده ارچق میگیرد.

معلم- خواهران و مادران محترم! شما فهمیدید که آب چیچك یك مرض ساری بوده توسط عطسه، سرفه و تف کردن میکروب آن انتشارمیکند.

حال میخواهم راه های جلوگیری را یاد بگیرید.

طفل مبتلا به آب چیچك از اطفال سالم دور نگهداری شود.

س- آیا آب چیچك واکسین دارد؟

ج- نخیر، هیچ معافیتی برای جلوگیری از مبتلا شدن برای اطفال وجود ندارد.

س- چی کسانی به آب چیچك مبتلا می شود؟

ج- زیادتر اطفال اما گاه گاهی جوانان نیز مبتلا می گردد.

س- اگر کسی یکبار آب چیچك شود بار دیگر امکان دارد به آن مبتلا شود؟

ج- نخیر، فقط یك بار شخص مصاب می شود و بس.

نشان دادن تصویر (۲)



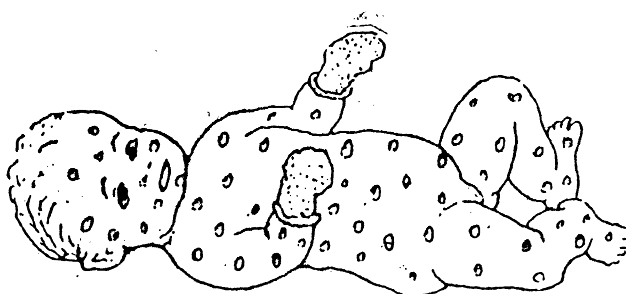
س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك طفل را که دستمال بدهن گرفته است.

س- اگر طفلی به آب چیچك مبتلا باشد باید کدام کمك ها شود؟

ج- ناخن های او گرفته شود تا بخارها میکروبی نشود.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- طفلی را میبینیم که دست هایش در خریطه است.

س- آیا این کار از خاریدن جلوگیری میکند؟

ج- بلی.

س- خاریدن چی خطر دارد؟

ج- در اثر خاریدن بخارها به زخم ها تبدیل شده، زخم ها میکروبی شده در نتیجه داغ آن باقی می ماند.

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- طفلی را که در حال حمام دادن است

س- آیا حمام دادن در اثنای آب چیچك خوب است؟

ج- بلی، چرا که بخارها زامیکروب نمیگیرد و هم از خارش جلوگیری می کند؟

نمایش تصویر (٥)



س- در رسم چی را می بینید ؟
ج- یك بچه مریض را که او مبتلا به اب چیچك است غذا میخورد.
س- آیا دادن غذا به مریض فایده دارد ؟
ج-بلی، غذا به مریض قوت داده زود خوب میشود.
معلم- همه گپ ها که گفتید درست است و باید به طفل مریض آب پاك و مایعات زیادتر داده شود.

ارزیابی:

س- آب چیچك از چی پیدا میشود ؟
س- چطور میکروب آن از طفل مریض به طفل سالم انتقال میکند ؟
س- از روی کدام علایم فهمیده میشود که طفل به آب چیچك مبتلا شده است؟
س- چطور میتوانیم اطفال را ازمبتلاشدن به آب چیچك نگهداری کنیم؟
س- طفلی که آب چیچك دارد کدام کمك ها برایش صورت گیرد ؟

خلاصه:

آب چیچك مرض ساری بوده از طریق عطسه، سرفه تف کردن و بازی کردن طفل مریض با اطفال سالم میکروب آن سرایت میکند. طفلیکه آب چیچك دارد تب خفیف همراه با سردردی داشته بخارات اولاً از تنه شروع و به دیگر قسمت های بدن ظاهر شده و به شکل آبله و ارچق دیده میشود و باید اطفال سالم از اطفال مبتلا دور نگهداشته شود.

پیام های صحی

- طفل مبتلا به آب چیچك با اطفال سالم بازی نکند.
- بستر آن باید علیحده باشد.
- در وقت عطسه، سرفه و گپ زدن دهن خود را ببندد.
- ناخن های آن قطع و کوتاه شود.
- برای جلوگیری از میکروبی شدن بخارها همه روزه با آب و صابون شسته شود.
- به طفل مبتلا باید مقادیر وافر غذای خوب و مایعات داده شود.

موضوعات را که امروز بالای آن گپ زده شد به همسایه ها و دوستان تان هم یاد بدهید تا اطفال شان را کمك نمایند.

پلان درسی (۴۳)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: شکر

تاریخ تهیه پلان: ۲٤ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۸۰ ٪ موضوعات ذیل زیرا بیان نمایند:

۱- شکر چگونه مرضی بوده دلایل بوجود آمدن آن چیست؟

۲- اعراض و علایم شکر چیست و چه خطرات دارد ؟

۳- طرق کنترول مرض شکر چگونه است؟

٤- برای وقایه از شکر چه باید کرد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع حالت ظاهری گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- زن چاق.
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای شکر و دلایل بوجود آمدن آن. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم و خطرات شکر. ۳- بحث بالای طریقه های کنترول مرض ٤- بحث در مورد وقایه مرض شکر.	۲۵ "	نمایش	۲- زن با اولادهای زیاد. ۳- تصویر زن عصبانی. ٤- شخصی که آب مینوشد. ۵- شخصی که تشناب میرود. ٦- شخصی پر خور.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی با شاملین درس، تنظیم نمودن گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران محترم! شما می دانید که اکثریت امراض از میکروب پیدا می شود ولی بعض امراض هم وجود دارد که عامل آن میکروب نبوده بلکه در اثر تخریب یکی از اعضای داخلی بدن بوجود می آید که در نتیجه یك یا چندین عضو بدن وظیفه اش را بشکل نارمل اجرا نتوانسته و مرض خاص را سبب می شود و باید گفت که اعضای داخلی بدن در اثری بی احتیاطی خود شخص تخریب می شود که بعداً واضح خواهد گردید پس مرض راکه امروز بالای آن بحث خواهیم داشت مرض شکر می باشد. (تاکید بالای عنوان درس)

س- آیا کسی را دیده اید که به مرض شکر مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- آیا میدانید درمنطقه و یا در بین مردم این مرض را به چه نام یاد می کنند؟

ج- ......

س- شما به مریض شکر چه کمك کرده اید؟

ج- ......

معلم- خوب خواهران گرامی قبل ازاینکه در مورد خود مرض شکر صحبت نمائیم خوبتر است درباره غذاها بحث نموده تا به موضوع شکر نزدیکتر شویم.

س- ما و شما وقتی غذا می گیریم به نظر شما به چه تبدیل می شود؟

ج- مقدار بیکار، آن از جسم خارج شده و مقدار اصلی آن به اجزا بسیار خورد تبدیل شده که بنام گلوکوز یاشکر درخون در جریان می شود.

س- شکر که در خون در جریان می باشد به ما چه کمك می کند؟

ج- سبب تولید انرژی شده شخص را سر حال نگه نموده و جسم را تقویت می بخشد.

معلم- خوبست پس همیشه در جریان خون یك اندازه معین شکر موجود است که سر حال هستیم و اگر دیده باشید کسی که بیٰ حال باشد برایش کمی بوره را در آب انداخته و بدهیم پس سر حال می آید این بخاطریست که سطح شکر وی درخون نارمل می شود.

پلان درسی (۵)

تهیه کننده: داکترشکیلا «احمدی»

موضوع: آب ناپاك

تاریخ تهیه پلان: ۲۵ - ٤ - ۹۹

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقهء بتوانند ۹۵ ٪ معلومات ذیل را بیان نمایند.

۱- کدام آب ها آب ناپاك است؟

۲- کدام امراض را آب ناپاك بوجود میآورد ؟

۳- چطور آب ناپاك را پاك بسازیم؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۱ "	سوال جواب نمایش	تصاویر:
جریان درسی جدید			- تصویر چاه کثیف
۱- بحث بالای کدام آب، آب ناپاك است.	۱۸ "	سوال و جواب نمایش	- تصویر باران.
۲- بحث درمورد امراض مولد آب.			- سه گیلاس نمك. رنگ مواد بودار.
۳- بحث بالای چطور میتوان آب را پاك ساخت			
ارزیابی	۲ "	کار عملی	
خلاصه	۲ "		

س- اگر شکر خون زیاد شود چه تعامل صورت می گیرد ؟

ج- مقدار اضافی شکر در وجود ذخیره می شود و یك مقدار آن بخاطر کار کردن و فعالیت ما به مصرف میرسد و سبب انرژی می گردد.

س- آیا میدانید مقدار اضافی شکر در کجا و به چه شکل ذخیره می گردد ؟

ج- مقدار اضافی شکر در جگر ذخیره شده و بقیه آن به شکل حجرات شحمی در شکم، ران ها وسوجی ها ذخیره میشود.

س- قبلاً گفتیم که مقدار اضافی شکر در وجود ذخیره می شود پس همین کار توسط کجا صورت می گیرد ؟

ج- این کار توسط بعضی از اعضا بدن (پانقراس) صورت می گیرد در صورتکه سالم باشد.

معلم- بسیار خوب پس اگر یکی از اعضای که وظیفه تقسیم شکر اضافی راداشته وآنرا دروجود ذخیره می کند خراب شود پس شکر اضافی در خون باقی می ماند وسطح شکر خون بلند رفته و مرض شکر بوجود می آید.

س- پس مرض شکر چگونه مرض است؟

ج- یك مرض مزمن بوده و سطح شکر خون شان از حالت نارمل بلند می باشد.

س- آیا میدانید چرا این اعضای بدن خراب شده و از کار می افتد؟

ج- بعضاً این اعضا قدرتی (ذاتی) نقص داشته و هم عوامل دیگر آن گرفتن شکر بسیار زیاد در غذای روزمره و چربی بیش ازحد می باشد.

س- چرا خوردن زیاد روغن درغذا و شکر بسیار زیاد سبب خرابی عضو (پانقراس) بدن شده و مرض شکر بوجود می آید؟

ج- زیرا همه روزه بالای عضو بدن ماه این وظیفه را دارد فشارآمده و بالاخره از کار می افتد.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج. یك زن بسیار زیاد چاق را.

س- آیا چاقی زیاد سبب مرض شکر می شود؟

ج- بلی.

س- چرا شخاص چاق چانس مبتلا به مرض شکر را زیاد تر دارند؟

ج- زیرا آنها غذای اضافی مصرف می کنند و این حالت سبب می شود تا بالای اعضای ظریف بدن فشار آمده و نمیتواند شکر اضافی خون را در وجود تقسیم کند پس شکر اضافی همیشه درخون باقی می ماند و شخص مبتلا به مرض شکر می گردد.

نمایش تصویر (۲)



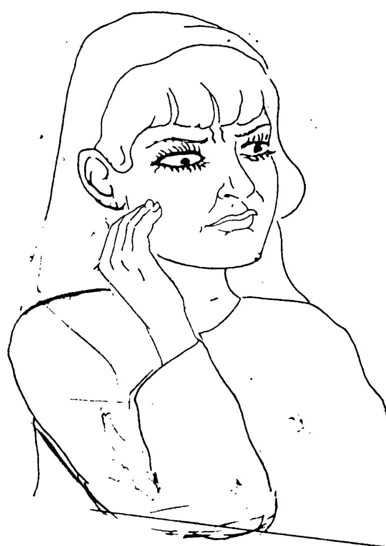
س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- یك زن را با اولادهای زیاد؟

س- آیا ولادت های پی در پی سبب مرض شکرشده می تواند؟

ج- بلی، زنانیکه ولادت هـای پی در پی دارند زیادتر به مرض شکر مصاب می شود زیرافعالیت های بدن شان زیاد می باشد و بالای اعضای بدن شان فشار زیاد وارد می گردد مخصوصاً زنانیکه در حمل اول معاینه لابراتواری شان شکر مثبت است در حمل بعدی چانس زیادتر به مبتلا شدن به مرض شکر را دارند.

نمایش تصویر (۳)



س- دراین تصویر چه را می بینید؟

ج- یك زن عصبانی و خفه که دست زیر الاشه نشسته است.

س- آیا تشویش زیاد هم باعث مرض شکرمی شود؟

ج- بلی، و همچنان کسانی که تکلیف گرده دارند و هم کسانی که دوای مدرر را زیاد استعمال می کند به مرض شکر دچارخواهد شد.

س- آیا مرض شکر ساری است؟

ج- نخیر.

س- آیا میدانید واقعات این مرض زیادتر در کدام سنین رخم میدهد؟

ج- واقعات آن زیادتر در سنین ۴۰ - ۶۰ سالگی دیده شده و اطفال هم می تواند مصاب شود مخصوصاً اطفال که گرده های سالم ندارد یا تکلیف گرده دارند.

س- حالا دانستید که مرض شکر چرا بوجود می آید، آیا گفته می توانید که شخص مصاب کدام اعراض و علایم را از خود نشان میدهد؟

ج- ....

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج- ....

س- شخص که از اندازه زیاد آب بنوشد و بازهم احساس تشنگی نماید احتمال کدام مرض است؟

ج- احتمال مرض شکر.

س- چرا این حالت رخ میدهد؟

ج- زیرا درمرض شکر گرده های شخص درست فعالیت نکرده و آب وجود باشکر ازطریق ادرار دفع میگردد.

نمایش تصویر (٥)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج- ......

س- اگر شخص زود، زود تشناب برود و مقدار ادراروی زیاد باشد به کدام مرض مصاب است.

ج- به مرض شکر.

نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- ....

س- اگریك شخص روز چندین مرتبه غذا بگیرد و بازهم احساس گرسنگی نماید امکان کدام مرض است؟

ج- مرض شکر.

س- چرامریض شکر نظر به افراد سالم زود زود گرسنه می شود؟

ج- بخاطریکه انرژی را مستقیماً از غذا می گیرد در جسم چیز ذخیره ندارد.

معلم- خوبست پس در مریضان شکر این سه عرض بسیار مهم دیده می شود. خوراك زیاد بازهم گرسنگی، زیاد تشناب رفتن، نوشیدن آب زیاد بازهم تشنگی بر علاوه مریض وزن خود را به طور قابل ملاحظه از دست داده و اگرزخم بر دارد زخم وی زود جور نمی شود.

س- آیا میدانید علت باختن وزن مریض چیست؟

ج- زیرا مریض هر قدر غذا را که می گیرد در بدنش ذخیره نشده و با ادرار وی دفع می گردد پس در صورت گرسنگی بدنش حجرات وجودش را تجزیه نموده و به مصرف می رساند.

س- آیا میدانید علت التیام نیافتن زخم در بدن مریض شکر چیست؟

ج- زیرامقاومت بدن بسیارپائین بوده و زخم زود التیام نمی یابد.

س- اگر جسم مریض مثلاً پا یا دست اش به آتش نزدیك گردد عکس العمل انشان نمیدهد علت آن چیست؟

ج- زیرا در حالات وخیم مرض اعصاب حسی را در بعضی از نواحی وجود از بین برده و مریض با نزدیك شدن به آتش ازخود عکس العمل نشان نمیدهد حتی بعضاً حسیت را در مثانه از دست داده اردرارش را کنترول کرده نمی تواند.

س- اگر فرد مصاب به مرض شکر تکلیف اش را بداند و بازهم چربی زیاد و شکر (کاربوهایدریت) را شامل رژیم غذایی اش نماید چه خطرات را مواجه خواهد شد؟

ج. به تکلیف قلبی و بند شدن شرائین مصاب شده و هم گرده هایش به مرور زمان قدرت تصفیه شکر را ازخون از دست خواهد داد.

س- پس در صورت بندشدن شرائین یك فرد زنده مانده می تواند؟

ج- نخیر، این حالت سبب شده که خون به دماغ و قلب نرسد و مرگ را بار خواهد آورد.

س- یك فرد چه طور بداند که مصاب به شکر است؟

ج. بامعاینه ادرار، معاینه سطح شکر در خون.

معلم- مادران گرامی! این اعراض را دانستید یکی از اعراض دیگر درزن حامله تولد طفل بسیار قوی ازحالت نارمل می باشد که بعضاً بنام طفل یك توله ئی یاد می شود و طفل زنده هم نمی ماند.

س- مادران گرامی! زمانیکه مریضان شکر به داکتر مراجعه می نمایند داکتر برایشان یك نوع دوا (پیچکاری) را هدایت می کند و برایشان تدریس می کند که دوا را وقتی بگیر ند که سطح شکر در خون شان بلند می باشد پس اگر مریض این دوا را زیادتر از مقدار هدایت داکتر بگیرید و یا زمانی که سطح شکر در خون شان پائین است بگیرد باعث مرگ وی خواهد شد پس کسی گفته می تواند چه طور بداندکه سطح شکر در خون وی پائین گردیده و دوا را نگیرد؟

ج- زمانیکه لرزه، گرسنگی، عرق نمودن و خواب آلودگی پیدا کند در این حالت دوا (پیچکاری) را نگیرد زیراسطح شکر خون وی بکلی کم است.

س- پس در این حالت با مریض چه کمك نمائیم تا سطح شکر در خون وی نارمل شود؟

ج- برایش غذای شیرین بدهیم و هم اگر مریض حالت شاك قرار داشت سیروم وریدی را برایش زرق گردد.

س- اگر این حالت بعد از گرفتن دوا رخ بدهد چه کمك نمائیم تا وضع مریض دوباره نارمل شود.

ج- باز هم برایش غذای شیرین داد و یا سیروم از طریق ورید این حالت نشان دهنده اینست که سطح شکر در خون مریض نارمل بوده و مریض سهواً دوا را گرفته یا دوا را ازمقدار توصیه شده زیادتر اخذ نموده است.

معلم- مادران گرامی! باید گفت که وقتی مریض دوا رامی گیرد احساس بی حالی می کند پس بعد از آن باید به مریض غذا و یا میوه مثلاً (سیب) بدهید.

س- خوب خواهران عزیز! حال دانستید که مرض شکر چه گونه مرض است عوامل بوجود آمدن آن چه است کدام خطرات رابار می آورد و شخص در کدام حالات میداند که سطح شکر در خون وی کم شده پس چه طور می توانیم از پیدا شدن مرض تا حد امکان جلوگیری نمائیم؟

ج- جلوگیری از رفتن وزن زیاد.

- جلوگیری از عصبانیت.
- جلوگیری از ولاددت های پی در پی.
- داشتن رژیم غذایی عاری از چربی و شیرینی زیاد.
- جلوگیری از پر خوری.
- در صورت داشتن تکلیف گرده فوراً تداوی آن.

س- آیا گفته میتوانید این مرض تداوی دارد؟

ج- نخیر، تداوی ندارد مگر کنترول شده می تواند.

س- برای جلوگیری از وخیم شدن حالت مریض چه باید کرد؟

ج- توجه جدی به رژیم غذایی مریض (غذا مریض باید عاری ازکاربوهایدریت و چربی باشد).

- تهیه نمودن رژیم غذایی که از حبوبات ترکیب شده باشد.
- ارائه نمودن معلومات کافی برای مریض درمورد مرض اش تاخودش از وخیم شدن مرض جلوگیری نماید.
- آموختن زرق کردن سرنج به مریض جهت زرق دوا مخصوص که داکتر برایش هدایت نموده در حالات ضرورت.
- دادن غذای کمتر به وقفه های بیشتر به مریض.
- نگهداشت وزن در حالت نارمل و اگرمی تواند زیاد پیاده روی کند.

- شکر خون باید زود زود چك شود و فامیل با مریض همکار باشند و دلسوزانه وی را تشویق ند تا در خوردن غذای ترکیب شده از کاربوهایدریت و چربی خود داری نماید.

- کوشش شود مریض جراحت یا زخم بر ندارد.

س- پس مریض کدام غذا ها را بخورد؟

ج تمام پروتین ها، سبزیجات، چای، مایعات و حتی اگر می تواند در صبح هم سلاد بخورد.

ارزیابی:

س- مرض شکر چه گونه مرض است؟

س- عوامل پیدایش مرض شکر چیست؟

س- اعراض و علایم مرض شکر چیست؟

س- آیا مرض شکر تداوی دارد یا خیر؟

س- برای جلوگیری ازمبتلا شدن به این مرض چه باید کرد؟

خلاصه:

خواهران گرامی! دانستیم که مرض شکر یك مرض مزمن بوده که عوامل آن بعضاً نقص قدرتی (ذاتی) بوده و هم بعضاً این مرض ارثی می باشد و هم بعضی عوامل مانند چاقی، عصبانیت، حمل بیش از حد، تکالیف گرده و همیشه استفاده از رژیم غذایی مملو از روغن و شکر زیاد چانس ابتلا شدن به این مرض را زیاد میسازد این مرض در هر سن و سال واقع شده می تواند اما واقعات آن زیادتر در سنین ٤٠ - ٦٠ سالگی دیده می شود اعراض وعلایم آن تشنگی بیش ازحد، گرسنگی زیاد و رفتن به تشناب چندین بار و هم ضعیف شدن زیاد می باشد.

خطرات این مرض بالای اعضای بدن در مجموع تاثیر نموده مخصوصاً بالای قلب و دماغ وگرده ها تاثیرات منفی وارد می کند و طریقه های وقایه و کنترول مرض هم برایتان واضح گردید.

خواهران گرامی! امید است موضوعات آموخته شده را به فامیل تان و بقیه خویشاوندان تان برسانید.

پلان درسی (۴۴)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: فشار خون بلند

تاریخ تهیه پلان: ٢٤ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درس ۲۵ - ۳۵ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل فشار بلند خون چیست؟

۲- اعراض و علایم فشار بلند چیست و چه خطرات را بار خواهد آورد ؟

۳- برای وقایه از فشار بلند کدام نکات را در پیش گرفت؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر زن چاق و عصبانی
جریان درس جدید	۲ "	نمایش	۲- تصویر شخص که خون بینی است
۱- بحث بالای عامل و ذریعه انتشارآن. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم فشار خون ۳- بحث بالای وقایه آن.	۲۵ "		
ارزیابی	۳ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی با شاملین ارزیابی از سطح دانش زنان.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! همه ما میدانیم که همه موجودات جهت زنده گی و زنده ماندن به غذا ضرورت دارند پس وجود ما هم برای زنده ماندن و انجام فعالیت هایش به غذاضرورت داشته که به غذای گرفته شده به خون تبدیل شده و به قسمت های مختلف بدن میرسد پس در حقیقت غذای همه وجود ما خون می باشد اگر مابه موتر نظر اندازیم موتر بدون تیل کار کرده نمی تواند، پس قلب و دماغ و بقیه قسمت های بدن ما هم بدون خون کار کرده نمی تواند پس گفته می توانید خون از قلب چه طور به قسمت های مختلف بدن مامیرسد؟

ج- توسط فشار.

س- آیا این فشار کم و زیاد می گردد؟

ج- بلی، اگر کم باشد فشار خون پائین می شود و اگر زیاد باشد فشار خون بلند می گردد.

معلم- بسیار خوب پس درس امروز ما هم در مورد فرط فشار خون (فشار بلند خون) می باشد.

س- آیا گفته می توانید عوامل فشار بلند خون چیست؟

ج- داشتن رژیم غذایی ترکیب شده با شحمیات و نمك زیاد.

س- آیا خوردن نمك و شحمیات به زودترین فرصت تاثیرات را ظاهر می کند؟

ج- نخیر مگر پس از مدت زمان طولانی تاثیرات آن ظاهر می گردد اکثراً در زمان کهولت سبب بلند رفتن فشار خون می گردد.

س- بر علاوه استفاده، شحمیات ونمك زیاد در رژیم غذایی، دیگر کدام فکتورها اسباب فشارخون بلند شده می تواند؟

ج- ازدیاد وزن، عصبانیت و تشوشات روحی

مقدمه:

سلام و احوالپرسی

جریان درس:

خداوند در قرآن عظیم الشان می فرماید که (و فرو آوردیم از ابرهای فشارنده آب ریزان، تا براریم بواسطه آن دانه و گیاه) «آیت ۱۳ - ۱٤ سوره النباء»

یعنی نازل ساختم در آسمان ها آب را پس زنده میگردد از آن غله جات و نباتات.

پس معلوم شد که آب یك نعمت بزرگ خداوند است که برای زنده جان ها اعطاء فرموده است این رانیز میدانیم که آب از ضروریات عمده حیات مامیباشد و انسان بدون آب نمی تواند زیاد تر از چند روز زنده بماند زیرا تقریباً ۲/۳ حصه وجود ما را آب تشکیل میدهد.

س- به نظرشما چطور آب سبب ناجوری میشود ؟

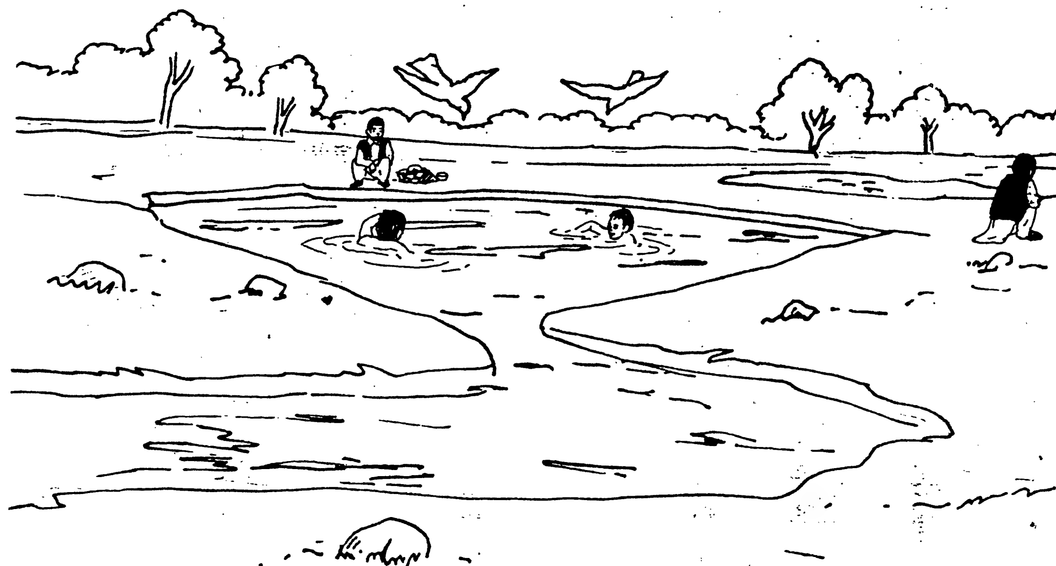
ج- آب های ناپاك سبب مریضی میشود.

خوب درس امروز ما بالای آب ناپاك است.

س- به نظرشما تمام آب ها پاك است؟

ج- نخیر.

نمایش تصویر :



س- شما در تصویر چه را میبینید؟

ج- ......

مقدمه:

سلام و احوال پرسی و تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران و مادران عزیز! در حدیث شریف آمده است که:

«هر که دور بریزد کثافت را از راه مسلمین، او خیر خواه است و هر آن کسیکه خیر خواه باشد قابل پذیرش است در بهشت»

از شاملین پرسیده شود:

س- چی چیزها باعث ابتلای مردم به تب، اسهال و ملاریا میگردد؟

ج- میکروب ها.

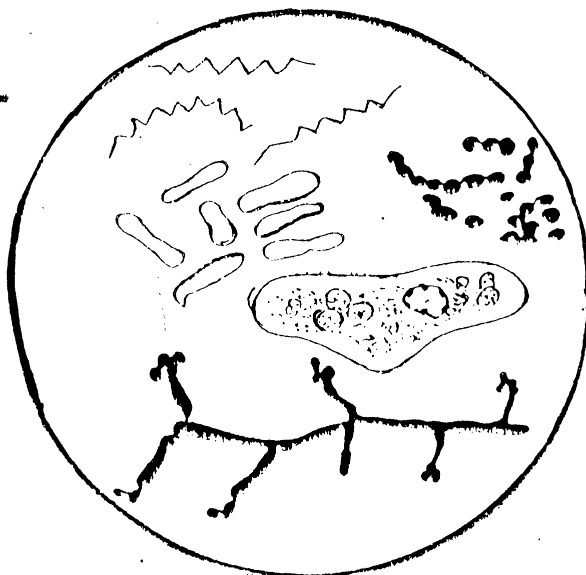
بلی، درست، میکروب ها سبب بیماری های فوق میشود.

حالا که میدانید میکروب ها سبب بیماری ها میشود پس:

س- گفته میتوانید میکروب های چی هستند؟

ج- میکروب ها زنده جان های بسیار خورد و ریزه اند که به چشم دیده نمیشوند.

نمایش تصویر



س- در سم چی را می بینید؟

ج- میکروب ها را.

بلی، درست میکروب ها بسیار خورد و ریزه هستند و به چشم دیده نمیشوند. و قسمیکه در رسم می بینید میکروب ها اشکال مختلف دارد و سبب بیماری های خاص میشود.

نمایش تصویر (۱)



معلم- اگر شخص اینقدر چاق شود به فشار خون مبتلا خواهد شد.

س- چرا عصبانیت و تشوشات روحی سبب بلند رفتن فشار خون می گردد؟

ج- زیادتر عصبانت بالای مغز فشار آورده و فعالیت آنراسریع می سازد و درنتیجه فشار داخلی مغز فشار قلبی نیز بلند می رود.

س- آیا کسی گفته می تواند واقعات فشارخون بلند زیادتر در کدام سنین واقع می شود؟

ج- در سنین بلند دیده شده و در اطفال هم بعضاً دیده می شود.

معلم- خواهران گرامی! دانسته شد که فشار خون بلند در سنین بلند دیده می شود و عوامل آنرانیز دانستیم پس برای اینکه این نوع مریضان بشناسیم باید اعراض و علایم آنرا بدانیم.

س- کسی که به این تکلیف دچار باشد کدام علایم را ازخود نشان میدهد؟

ج- سردردی تمام روز زیادتر از طرف صبح، سرگنگسی و آمدن خون از بینی در حالات وخیم.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخص را که خون بینی می باشد.

س- آمدن خون از بینی یکی از علایم چیست؟

ج- آمدن خون از بینی بعضاً از اثر فشار بلند است.

خواهران گرامی! آیا کسی از شما می داند که خطرات فشار بلند خون چیست و کدام اعضا را متضرر میسازد؟

ج- فشار بلند خون خطرات زیاد داشته وبه دماغ، کلیه ها و قلب ضرر می رساند.

س- فرط فشار خون چه طو ربه دماغ ضرر می رساند؟

ج- در قدم اول تکلیف فشار بلند خون تکالیف دماغی را بارمی آورد زیرا شعریه های دماغ خیلی ضعیف، نازك وباریك بوده و درقدم دوم چون فشارخون بسیار زیادبوده وسبب پاره شدن رگهای کوچك دماغ گردیده وخون ریزی داخلی را در دماغ سبب فلج بعضی اعضای بدن شده و یا باعث شاك و مرگ می گردد.

س- فشار بلند خون چطور بالای قلب تاثیر می کند؟

ج- با بلند رفتن فشار خون قلب مجبور شده تا خون را به شدت زیاد پمپ نماید پس وظیفه متواتر قلب باشدت زیاد سبب می شود تا قلب بزودی خسته شده و تکالیف شدید قلبی را بمیان می آورد.

س- گرده ها چه طور در اثر فشار بلند خون متضرر می گردد ؟

ج- چون خون به شدت زیاد داخل شریان ها درحرکت می باشد گرده ها وقت کافی نداشته تا به آهستگی مواد اضافی خون را تصفیه کند پس بالای گرده ها فشار آمده گرده ها به مرور زمان خسته شده و وظیفه نارملش را از دست میدهد.

س- آیامیدانید ضرر فشار بلند خون به گرده ها چیست؟

ج- گرده ها تخریب شده و ادرار در خون باقی می ماند که مشکل جدی می باشد.

معلم- شاملین گرامی! دانستیم که فرط فشار خون به قلب، گرده ها و دماغ ضرر رسانیده و یك واقعه جدید و خطر ناك است پس برای وقایه از تکلیف مذکور چه باید کرد ؟

ج- جلوگیری از صرف زیاد نمك و شحمیات (شحمیات حیوانی) در رژیم غذایی روزمره خود داری از عصبانیت.

- چك کردن فشار خون اقلاً سال دو بار.

- استفاده از سبزیجات و میوه جات در رژیم غذایی.

- استفاده از تمرینات آزاد مخصوصاً پیاده رویی.

س- چگونه به مریض می توان کمك نمود ؟

ج- نگرفتن دوا فشار بدون چك کردن فشارخون.

- مراجعه به داکتردر صورت داشتن خونریزی بینی مسلسل و احساس داشتن علایم فشار بلند غرض هدایت بهتر در قسمت استعمال دوا های تجویز شده.

- استفاده از مایعات.

- مریض که فشارش بی اندازه بلند می رود باید حرکت داده نشود، بلکه آرام نگهداشته شود.

معلم- خواهران گرامی! تا ابنجا در مورد فشار خون بلند معلومات حاصل نمودید اگر کدام سوال موجود نباشد من چند سوال عمومی در مورد خواهم کرد.

ارزیابی:

س- فشار بلند خون در کدام سنین واقع می شود ؟

س- چرا خوردن نمك زیاد و شحمیات در رژیم غذایی کاردرست نیست؟

س- فشار بلند خون بالای کدام اعضا بدن تاثیرات منفی دارد ؟

س- اعراض و علایم فشار بلند خون چیست؟

س- آیا گرفتن دوا فشار بشکل خود سرانه خطر دارد واضح کنید؟

خلاصه:

خواهران گرامی! درس امروز ما در مورد فرط فشار خون بوده دانستیم که خوردن زیاد نمك شحمیات (شحمیات حیوانی) بار بار عصبانی شدن و تشوشات روحی عامل فشار بلند خون می گردد فشار بلند خون بالای قلب، دماغ و گرده، ها تاثیرات منفی وارد نموده و سبب تکلیف قلبی، دماغ و گرده می گردد ، پس برای وقایه از فشار بلند خون باید ازخوردن چربی زیاد و نمك زیاد جلوگیری کنیم کوشش نمائیم همیشه خود را خوش نگاه کرده و از سبزیجات و مایعات زیاد استفاده نمائیم.

پلان درسی (۴۵)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: فشار پائین خون

تاریخ تهیه پلان: ٦ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی ۹۰ ٪ موضوعات ذیل را بیان نمایند:

١- کدام عوامل سبب فشار پائین خون میگردد ؟

۲- علایم فشار پائین خون چیست؟

۳- به کسانیکه فشار خون شان پائین است چه کمك باید کرد ؟

٤- جهت وقایه فشار خون پائین کدام نکات باید مراعات گردد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر:
			١- تصویر زن که ضعف و بیحال است.
جریان درس جدید			۲- تصویر زن دو نفر
١- بحث درمورد عوامل فشار پائین خون.	۲۰ "	سوال و جواب	
۲- بحث بالای اعراض و علایم مرض.			
۳- بحث بالای کمك به مریض		مناقشه گروپی	
٤- بحث بالای وقایه مرض			
ارزیابی	۲ "	سوال و جواب	
خلاصه	١ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع ظاهری زنان

جریان درس جدید:

خواهران عزیز و گرامی! همه شما راجع به امراض ساری معلومات دارید و میدانید که امراض ساری از میکروب پیدا شده و به بسیار آسانی از یك شخص به شخص دیگر سرایت می نماید. اما عدهء ازامراض هم وجود دارد که ساری نیستند یعنی عامل آنها میکروب نبوده و از یك فرد به فرد دیگر انتقال نمی نماید که بنام امراض غیرساری یاد میگردند. درس امروز ما هم راجع به یك مرض غیر ساری است که عبارت از فشار پائین خون میباشد.

س- آیا کدام وقت فشار خون شما پائین گردیده است؟

ج- ....

س- به کسانیکه فشار پائین خون دارند چه نوع کمك نموده اید؟

ج- ....

س- به نظر شما عوامل که باعث پائین آوردن فشارخون میگردد کدام ها اند؟

ج- ....

معلم- عوامل که سبب پائین آوردن فشار خون می شود عبارت اند از:

۱- نداشتن رژیم غذایی مناسب.

۲- ضیاع مایعات در اثر دیهایدریشن، اسهالات شدید، عرق، و نگرفتن مایعات درموسم گرما سبب میشود که فشار خون پائین بیاید.

۳- ضیاع خون که به علت خونریزی شدید، ولادت های پیهم، سقط جنین، عادت ماهوار غیر منظم همه عوامل اند که باعث کم خونی شده و درنتیجه سبب فشار پائین خون میگردند.

٤- ادویه جات مسکن و خواب آور مقدار شکر خون را کم ساخته و کمبود قند در خون باعث پائین آمدن فشار خون میشود.

٥- زهر مار و غندل و مواد سمی کیمیاوی هم در پائین آوردن فشار خون نقش دارد.

٦- مریضان شکر در اثر ادویه مرض شکر، یا اشخاص که در جگر شان قند به قدر کافی ذخیره نگردیده باشد هم میتوانند دارای فشار پائین خون باشند.

۷- کسانیکه کارهای فزیکی زیاد انجام میدهند هر گاه به قدر ضرورت غذا نگیرند فشار آنها پائین میشود.

س- فشار پائین خون اکثراً در کدام سن واقع میشود ؟

ج- فشار پائین خون بیشتر در اشخاص جوان بوجود میآید. در حالیکه در افراد مسن فشار بلند خون زیاد تر عمومیت دارد. و در جوانان فشار بلند غالباً از اثر فشار عصبی پیدا می شود.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك زن را می بینیم.

س- چرا این زن ضعف و بی حال معلوم میشود.

ج- به خاطریکه فشارخون اش پائین رفته است.

س- بر علاوه ضعف و بی حالی فشار خون پائین دیگر چه اعراض دارد ؟

ج- اعراض عمومی فشار پائین خون عبارت اند از: سردردی، خواب آلودگی، سردشدن دستها و پاها، ضعف و بی حالی، سرچرخی و ساهی نمودن چشمها، احساس درد در رگ های گردن، عرق ریزی و عدم توان کار زیاد میباشد.

س- آیا در فشار پائین دلبدی وجود دارد ؟

ج- بلی، گاهی اوقات دلبدی در فشار بالا و پائین خون موجود میباشد اما در فشار پائین دلبدی همراه با استفراغ بوده در حالیکه دلبدی فشار بلند بدون استفراغ میباشد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- در این تصویر دو زن را می بینیم.

س- چرا زن اولی گیلاس را به دهن زن دومی نزدیک نموده است؟

ج- به خاطریکه زن اولی در اثر فشار پائین خون احساس ضعف و بی حال می نماید، زن دومی وی را کمک می نماید و برایش بشربت می دهد.

س- نوشیدن شربت برای آنانکه فشار پائین خون دارند چه کمک می نماید؟

ج- نوشیدن شربت سبب نارمل شدن فشار خون گردیده و حال مریض بهبود میآبد. اما باید متوجه بود که هرگاه مریض درحالت ضعف و بی حرکتی قرار داشته باشد هرگزکوشش نکنید که وی را چیزی بنوشانید.

س-کسانیکه فشار خون شان پائین میباشد برای شان چه کمک باید کرد؟

ج- برای اشخاص که فشار خون شان پائین است باید کمک های ذیل صورت گیرد:

- دادن آب میوه، شربت لیمو، چای شیرین.
- دادن خوراک های که سبب بلند رفتن فشار خون گردد مانند تخم، گندنه، انگور، خربوزه، کشمش، توت، و غذاهای نمکی.

معلم- جهت جلوگیری این مرض باید نگات ذیل را مراعات نمائیم.

- زنان سعی نمایند که وقفه مناسب بین ولادت های شان بوجود آید.
- زنان حامله و شیرده باید از غذا های مقوی و خونساز زیاد استفاده نمایند.
- زنان و دختران جوان هنگام مریض عادت ماهوار از غذای مقوی و خونساز استفاده نموده و از انجام کارهای شاقه و اشیای سنگین مخصوصاً در روزهای که مریض عادت ماهوار دارند. خودداری نمایند.
- از خوردن دواهای مسکن و خودسرانه بدون مشوره ء داکترخود داری شود.
- در موسم گرما، نسبت عرق نمودن زیاد، باید زود زود آب بنوشیم.
- بعد از انجام کارها فزیکی که باعث باختن انرژی میگردد باید غذاهای مقوی و انرژی دهنده بخوریم.

ارزیابی:

س-کدام عوامل سبب پائین آوردن فشارخون میگردند؟

س- کسانیکه فشارخون شان پائین باشد چه اعراض را ازخود نشان میدهند؟

س- به اشخاص که فشار خون شان پائین میرود چه کمك ها را باید انجام داد؟

س- جهت جلوگیری از مشکل فشار پائین خون باید کدام نکات را درنظر گرفت؟

خلاصه:

خواهران گرامی! درس امروزی ما درمورد فشار پائین خون بود. عوامل فشار پائین عبارت از ضیاع مایعات، ضیاع خون، استفاده زیاد از دوا های خواب آور، رژیم غذای غیرمتوازن، و استعمال دوای شکر و بدون مراعات نمودن رژیم غذایی خاص میباشد. نشانی های عمده آن سردردی، ضعف و سرچرخی، عرق، خواب آلودگی میباشد جهت وقایه آن باید زنان و دختران کوشش نمایند چیز های که سبب خونریزی میشود خود داری نموده و بعد از انجام کار فزیکی غذای مناسب بخورند.

پلان درسی (۴۶)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: جاغور

تاریخ تهیه پلان: ۱٦ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ قیقه ئی بتوانند ۸۵٪ موضوعات ذکر شده را بیان کنند:

۱- چرا جاغور بوجود می آید؟

۲- اعراض و علایم جاغور چیست؟

۳- خطرات کمبود آیودین در جسم چیست؟

٤- از کجا می توان آیودین جسم را بدست آورد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث درمورد عوامل جاغور ۲- بحث بالای اعراض و علایم مرض. ۳- بحث در مورد خطرات مرض. ٤- بحث بالای منابع آیودین	۲۰ "	نمایش	۱- فلیپ چارت
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

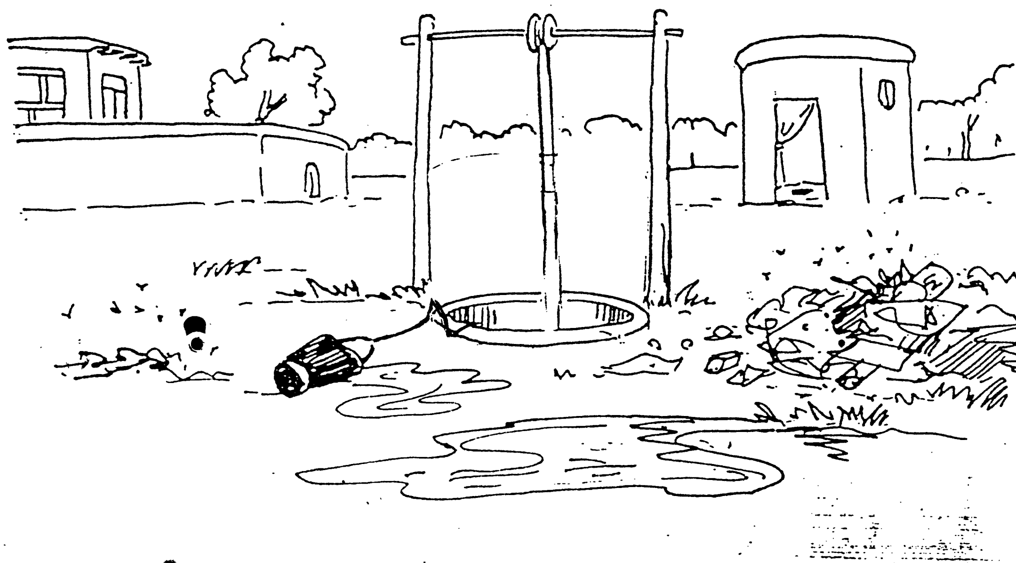
س- به نظر شما کدام آب ها آب ناپاك است؟

ج- آبهای سطحی به طور مثال دریا، چشمه ها حوض ها.

س- آیا آب چاه سطحی پاك است.

ج- نخیر.

نمایش تصویر



س- شما در تصویر چه را میبینید؟

ج- ......

س- چرا آب چاه سطحی ناپاك است؟

ج- چاه های سطحی به آسانی توسط گرد و خاك، کثافات، مواد فضله حیوانات و بدرفت ها که به چاه راه داشته باشد آلوده میگردد.

س- پس چاه عمیق به نظرشما پاك است؟

ج- چاه عمیق نسبتاً محفوظ تر است برای نوشیدن مساعد تر است.

س- اگر چاه عمیق سر پوش نداشته باشد آب آن پاك است؟

ج- اگر چاه عمیق سر پوش نداشته باشد آب آن ناپاك یا آلوده است.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی

جریان درس جدید:

مادران عزیز ! میدانیم که اکثریت مریضی ها از میکروب بوجود می آید مگر در پهلو یك عده امراض ایست که ازکمبود مواد غذایی و بعضی نمکیات بوجود می آید مرض جاغور هم از جمله امراضیست که عامل آن کمبود مواد غذایی می باشد پس درس امروز ما درمورد مرض خطرناك که از کمبود نمکیات مانند آیودین بوجود می آید میباشد.

س- آیا گفته می توانید این مرض کدام مرض است

ج- جاغور

(تاکید بالای عنوان درس)

س- کسی میداند اینمرض را درمناطق شما به چه نام یاد می کند؟

ج- ....

معلم- مادران گرامی امروز ما این درس را همه بروی تصویر خواهیم دید و در مورد آن صحبت خواهیم نمود.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- یك فامیل را كه همه به جاغور مصاب اند.

س- آیا زن حامله است؟

ج- بلی زن حامله است.

س- آیا میدانید چرا اینها به جاغور مصاب شده اند؟

ج- آیودین در جسم این اشخاص کم شده پس کمبود آیودین سبب جاغور می شود.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- زمینی را که مردم در آن کشت و کارمی کند هم یك جوی آب.

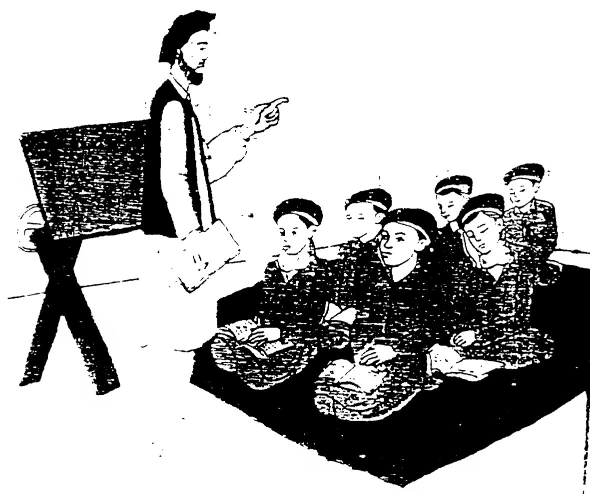
س- میدانید آیودین در کجا می باشد؟

ج- آیودین یك نمك است که در خاك و آب می باشد. پس از طریق خاك و آب به میوه جات و سبزیجات انتقال می کند و باخوردن آن داخل وجود ما می شود که مارا از امراض نگاه می کند.

س- آیا آیودین در خاك همه مناطق موجود است؟

ج- نخیر در بعضی قسمت خاك فاقد آیودین می باشد و هم در آب آیودین موجود نمی باشد مثلاً درمناطق کوهستانی و مناطق شمال افغانستان این شکل دیده می شود. و افراد آن منطقه همه به این مرض مصاب می شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- اطفال را که در صنف نشسته اند.

س- آیا همه اطفال سر حال و تازه اند؟

ج- نخیر، یك طفل را خواب برده.

س- طفل را که خواب برده صحتمند است؟

ج- نخیر، مصاب به جاغور است.

س- آیا میدانید جاغور چه خطرات را بار می آورد؟

ج- باعث سستی و کسالت شده و طفل را از نگاه ذهنی و جسمی کمبود احساس می کند.

معلم- بسیار خوب پس کمبود آیودین باعث ضعیفی ذهن و جسم انسان شده و اگر زن حامله باشد و مقدار

کافی آیودین را نگیرد ممکن طفل وی مرده و یا معیوب تولد شود.

نمایش تصویر (٤)



س- به این تصویر نگاه کنید و بگوئید چه را می بینید؟

ج- مادر با طفل معیوبش.

س- طفل وی سالم است؟

ج- نخیر.

س- چرا؟

ج- بخاطریکه مادرش جاغور داشته و طفل وی معیوب تولد گردیده است.

س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- زن را که دوا می گیرد.

س- آیا میدانید این تابلیت های چیست؟

ج- آیودین.

بلی آیودین بشکل کپسول در شفاخانه ها و دواخانه ها پیدا می شود که همه باید استفاده کرد مخصوصاً کسانی که درمناطق زنده گی می کنند که خاك آنجا فاقد آیودین است و هم زنان حامله باید از این تابلیت ها حتماً استفاده نماید.

س- غیر از کپسول دیگر به کدام نوع آیودین را بدست آورده می توانیم؟

ج- از نمك آیودین

نمایش تصویر (۵)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- مادر که در دیگ از نمك آیودین دار استفاده می کند.

س- این کار چه فایده دارد؟

ج- اطفالش به جاغور مصاب نشده و ذهن و جسم شان سالم خواهد بود.

نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- مرد را که در ستور می باشد.

س- چه می خرد ؟

ج- نمك آيودين دار.

س- آيا ميدانيد كدام غذا ها آيودين دارد ؟

ج- تمام ميوه جات و سبزيجات.

س- استفاده از نمك آيودين دار چه فايده دارد ؟

ج- ازمرض جاغور وقايه می كند.

درست مادران عزيز ما و شما دانستيم كه نمك آيودين مهم بوده و برای جسم ضروری می باشد ودانستيم كه كمبود اين نمك در جسم كدام خطرات را بار می آورد اگرسوال نداريد من چند سوال دارم.

ارزيابی:

س- خوردن آيودين چرا ضروريست؟

س- نمك آيودين را از كجا بدست آورده می توانيم؟

س- چرا مادر حامله زيادتر از آيودين استفاده كند؟

س- آيودين در كجا موجود می باشد؟

خلاصه:

مادران گرامی! درس امروز ما درمورد مرض جاغوربود ميدانيم كه يكی از عوامل صحتمندی ما و شما اخذ آيودين از طريق غذا و ميوه جات می باشد درصورت كه آيودين درخاك و آب موجود نباشد می توانيم آنرا از دواخانه ها بشكل كپسول و هم محلول آنرا و يا نمك آيودیندار را خريداری و استفاده كرد.

كمبود آيودن خطر ذهنی و جسمی را بار می آورد يعنی باعث عقب ماندگی ذهنی و جسمی يك شخص می شود پس توصيه ما اينست كه هميشه از انواع مختلف غذاها استفاده كرد و به صحت خود توجه نمود.

اميد است گفته جديد راكه امروز فرا گرفتيد به بقيه اعضای فاميل تان انتقال دهيد.

پلان درسی (۴۷)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: کم خونی

تاریخ تهیه پلان: ۲۳ - ٤ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان نمایند:

۱- عوامل کم خونی چیست؟

۲- اعراض و علایم کم خونی چیست؟

۳- چطور ازمبتلا شدن به کم خونی جلوگیری کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب	تصاویر:
جریان درس جدید			۱- تصویر ماشین.
۱- بحث درمورد عوامل کم خونی.	۲۳ "	نمایش	۲- تصویر موتر در تانگ.
۲- بحث بالای اعراض و علایم کم خونی.			۳ تصویر سبزیجات ومیوه جات
۳- بحث بالای کمك به مریض			٤ تصویرناخن لب.
٤- بحث بالای جلوگیری از کم خونی			۵- تصویر خونریزی شده
ارزیابی	۲ "		
خلاصه و تاکید بالای پیام های صحی	۲ "		

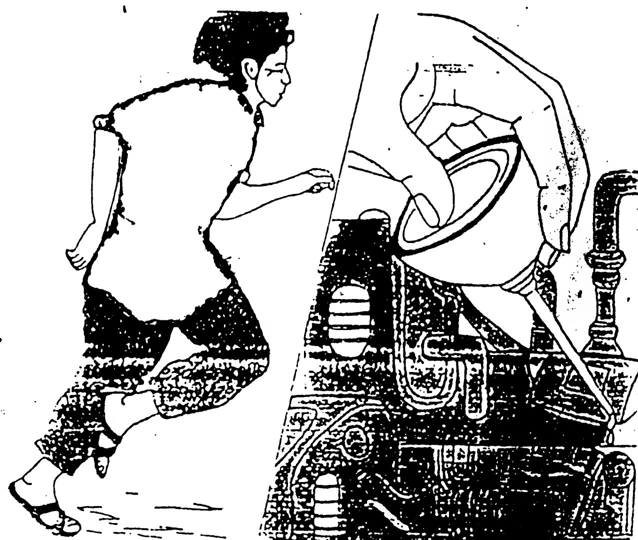
مقدمه:

سلام و احوالپرسی.

جریان درسی:

خواهـران گرامی خوشحال هستیم که بازهم گرد هم جمع شده در مورد صحت سلامتی وجود خویش باهم تبـادل افکار مینمـائیم که این به ارتبـاط موضـوع کـه امروز روی آن بحث مینمایم در تصویر بـه ترتیب برایتان نشان میدهم.

نمایش تصویر (۱)



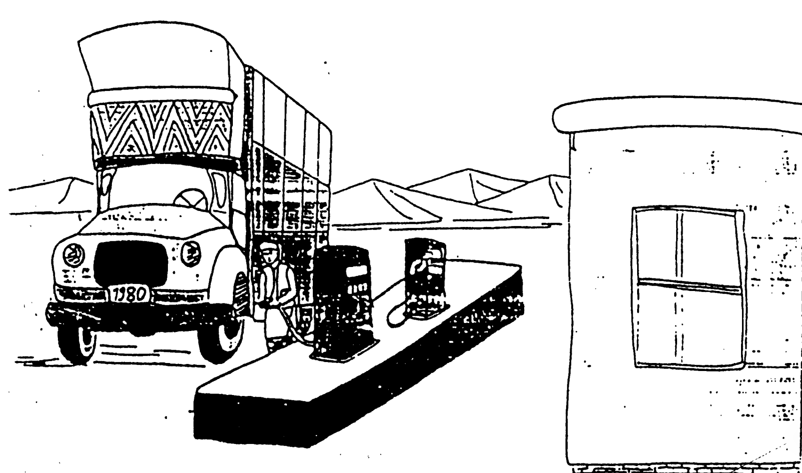
س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- ......

س- ماشین به چی ضرورت دارد؟

ج- طعباً به تیل قسمی که می بینید.

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- ....

بلی وجود انسان بنابر خلقت مانند ماشین است که به مواد غذائی از قبیل آب، هوا، غذا پاك ضرورت دارد تا بتواند بهتر فعالیت نماید.

س- کسی گفته میتواند که غذا در وجود ما به چی چیزها تبدیل میشود.

ج- به گوشت، استخوان، خون تبدیل میشود.

بسیار خوب پس اگر غذای کافی مورد ضرورت وجود برایش نرسد در پهلوی ضعیفی، کم خونی نیز بار میآید که موضوع درس این ساعت ما و شما میباشد.

س- آیا کسی را دیده اید که کم خون شده باشد؟

ج- ....

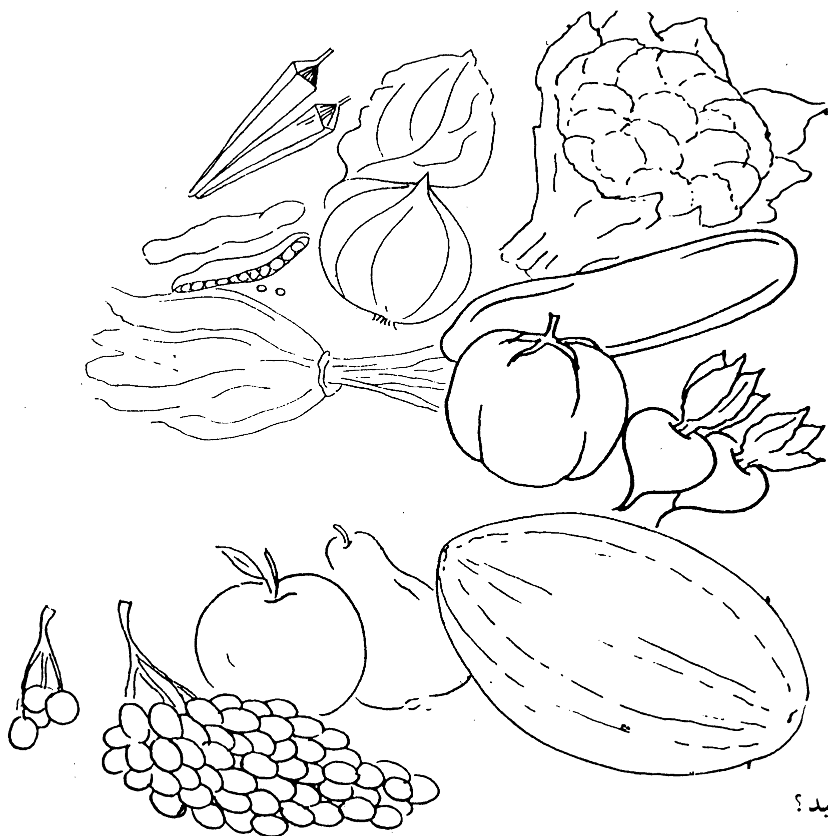
س- آیا غیر از نگرفتن غذا کدام عوامل دیگرنیز سبب کم خونی میشود؟

ج- بلی، بعضی امراض مثل محرقه، ملاریا، زردی، کرم ها نیز سبب کم خونی میشود.

س- زیادتر نگرفتن کدام غذاها باعث کم خونی میشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- شما در تصویر چی را می بینید؟

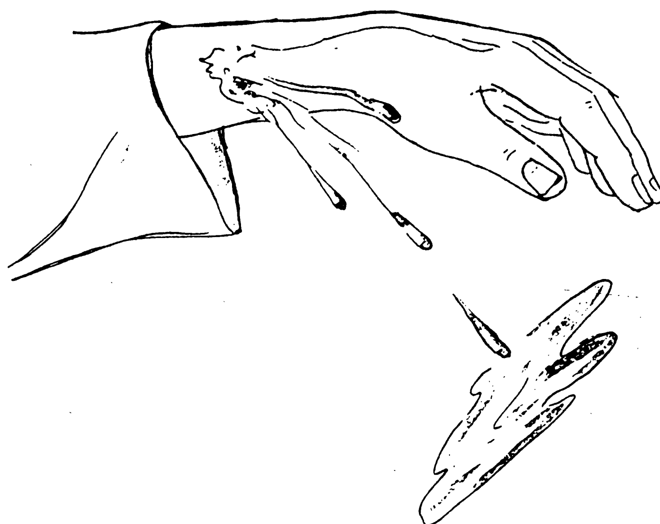
ج- ....

س- در صورت که گوشت، ماهی، جگر میسر نباشد چی باید کرد تا از کم خونی جلو گیری شود؟

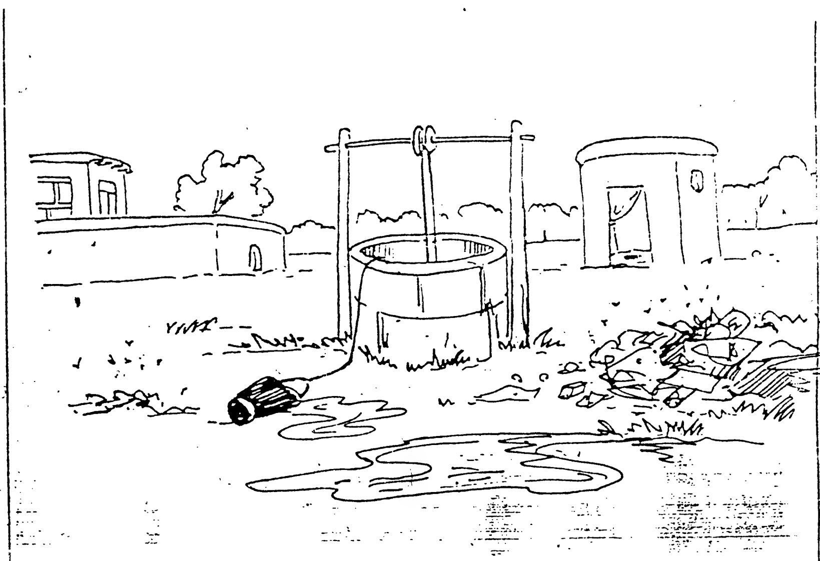
ج- ....

نمایش مواد حقیقی مثل دال، ماش، لوبیا، نخود، چارمغز کشمش مواد را که میبینید آسانتر بدست میآید و میتوان غرض کم خونی از آن استفاده کرد.

نمایش تصویر (٤)



نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چه رامیبینید؟

ج- ......

س- اگر چاه نزدیك بیت الخلا باشد آب پاك است؟

ج- نخیر، زیرا باید چاه ها ۳۰ متر دور تراز بیت الخلا باشد.

س- چاه اگر هم سطح زمین باشد آب آن پاك است یا ناپاك؟

ج- آب آن نا پاك است چرا که امکان رفتن آب اضافی اطراف چاه در داخل آب چاه میباشد.

س- آیا اطراف چاه های شما سمنت است؟

ج- ......

س- باید چند متر اطراف چاه های خود راسمنت کنیم؟

ج- حد اقل یك متر توسط سمنت توسعه داده شود.

س- زیادتر کدام کسان کم خون میشوند؟

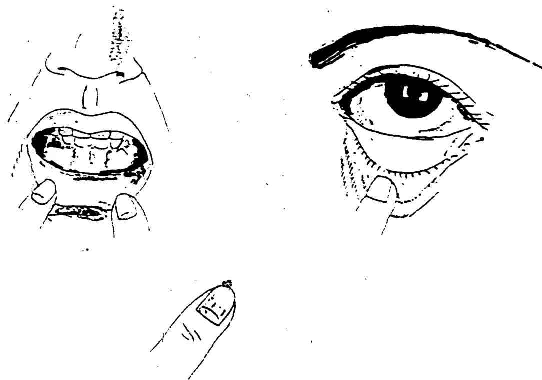
ج- زنان حامله زنان که خونریزی های بیش از حد معینی دارند اطفال که دایماً اسهال سؤ تغذیه و اطفال که از شیر چوشك عوض شیر مادر استفاده مینمایند.

نوت: معلم میتواند همزمان تصاویر رانیز نشان دهد.

س- از روی کدام علایم میتوان فهمید که شخصی یا طفل کم خون است؟

ج- ....

نمایش تصویر (۵)



س- شخصی که کم خون است چه اعراض و علایم دارد؟

ج- رنگ پریده، ناخن سفید، خسته، کم قوت، در حالات پیشرفته نفس کوتاهی.

س- آیا علایم سؤ تغذیه نزد شخصی کم خون دیده میشود؟

ج- بلی، وزن کم می شود ضعیف، تغییرات پوست هم دیده میشود.

معلم- حالا فهمیده شد که عامل کم خونی چی بوده و دارای کدام اعراض میباشد. اینك بخاطر جلوگیری از کم خونی شما دو، دونفر با هم برای ۵ دقیقه مشوره کنید که چطور میتوان ازکم خونی جلوگیری کرد.

بعد از گذشت ۵ دقیقه جر و بحث بالای گفتنی های شاملین نظریات خود را ارائه نمائید.

س- از چه قسم غذاها استفاده شود؟

ج- غذای که حاوی آهن است از قبیل گوشت، جگر، زردی تخم سبزیجات و میوه جات که بعد از پوست کردن سیاه میگردد لو بیا، نخود، غله جات.

س- شخص کم خون چه کمك میکند؟

ج- به شخص کم خون را به مرکز صحی معرفی و هدایت میکنم برایش دوا لازمه داده میشود پس از گرفتن دوا رنگ مواد غایطه تغیر بخورد یا رنگ مواد غایطه سیاه میشود. که قابل تشویشی نیست.

ارزیابی:

- عوامل که سبب کم خونی میشود چی است؟
- آیا امراض دیگر سبب کم خون میشود؟
- آیا مادرحامله و شیرده به کم خونی مصاب میشود؟
- چی اعراض و علایم در کم خونی دیده میشود؟
- چطور خود را درمقابل کم خونی وقایه کنیم؟
- با گرفتن آهن رنگ مواد غایطه تغییر میکند؟

خلاصه:

درباره عوامل که سبب کم خونی شد کمی معلومات حاصل نمودیم باید همیشه از غذاهای استفاده کنیم که به این مرض مبتلا نشویم خصوصاً زن حامله باید غذای بگیرد که حاوی آهن است چی در حامله دارای چی پس از ولادت.

کمخونی (پیام های صحی)

- استفاده وافر از سبزیجات، گوشت، ماهی، تخم، جگر و میوه جات در رژیم غذائی روزانه ازکم خونی جلوگیری میکند.
- برای جلوگیری از کم خونی در زنان، مراعات فاصله بین ولادت ها ضروریست.
- خانم های حامله در دوران حاملگی ضرورت به غذای آهن دار یا تابلیت های آهن دارند.
- مادران کمخون هر روز باید غذای آهن دار بخورند.
- اشخاصی که دارای علایم کم خونی شدید اند باید به داکتر مراجعه کنند.

پلان درسی (۴۸)

تهیه کننده: شیما «احدی»

موضوع: چاقی

تاریخ تهیه پلان: ۱۸ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چاقی چیست؟ و چه چیزها سبب چاقی میگردد ؟

۲- خطرات چاقی.

۳- راه های جلوگیری از چاقی.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری گروپ	۵ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث درمورد عوامل که سبب چاقی میگردد. ۲- بحث درمورد خطرات چاقی. ۳- بحث در مورد راه های جلوگیری از چاقی.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- نمایش تصویر زن چاق. ۲- نمایش تصویرمرد چاق که غذای وافر در مقابلش قرار دارد. ۳- نمایش تصویر قلب. ٤- نمایش تصویر گرده.
ارزیابی	۳ "		
خلاصه:	۲ "		

مقدمه:

خواهران و مادران عزیز سلام! خوش هستم که باز شما را خوش و صحتمند می بینم.

خواهران گرامی! شمامیدانید که با پیشرفت عمر یك سلسله مشکلات و نارسائی ها برای انسان رو نمامیگردد که اکثریت عوامل آن از اثر بی احتیاطی های دوران جوانی میباشد. عدم مراعات توازن از غذا های روزمره و مراقبت نادرست از وجود در سنین پایانتر توازن وجود را زودتر بر هم میزند که به این ارتباط صحبتی داریم در مورد چاقی.

جریان درس:

س- آیا انسان دفعتاً چاق میشود ؟

ج- ....

نمایش تصویر (١)



س- در این رسم چی را میبینید ؟

ج- زن که بسیار چاق است.

س- آیا خوش دارید همین طور چاق شوید ؟

ج- ....

س- در کدام سنین انسان زیاد چاق میشود ؟

ج- اکثراً پس از سن ٤٠ سالگی کسانیکه استعداد چاقی دارند وزن میگیرند.

بحث در مورد عوامل چاقی

س- چه چیزها باعث چاقی میشود ؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چی را میبینید ؟

ج- مرد چاقی را که غذای وافر در مقابلش قرار دارد.

س- زیادتر کدام غذاهاباعث چاقی بیش ازحد میشود ؟

ج- غذا های که شحم زیادتر دارد و همچنان مواد نشایسته ئی و شیرینی باب باعث چاقی زیاد می شود.

س- غیر از گرفتن غذا دیگر کدام چیزها باعث چاقی یا ازدیاد انساج وجود می گردد ؟

ج- نداشتن فعالیت های فزیکی مانند پیاده روی و غیره.

معلم- هر گاه یك شخص همیشه مواد غذائی که دارای انرژی زیاد است بگیرد کمتر حرکت جسمی داشته باشد محصولات غذا بشکل شحم درحجرات شحمی ذخیره گردیده وباعث چاقی غیر طبیعی میگردد.

س- زیادتر شحم در کدام قسمت وجود ذخیره میگردد ؟

ج- در قسمت بطن یعنی (شکم) در اطراف گرده ها ، اطراف عضله قلب، ناحیه سرین، پستان ها و همچنان در بین اوعیه های خونی.

س- چی فکر میکنید غذای که قبل از سن کهولت زیادتر ازمقدارمعینه گرفته میشود آیا دفعتاً باعث ازدیاد انساج یا چاقی شده میتواند ؟

ج- ......

معلم: طوریکه تجربه نشان داده است غذای اضافی در اثر پرخوری های دوران جوانی بعد از ده سال اشکار میگردد وتقریباً ده کیلو بر وزن عادی انسان علاوه میگردد و باید علاوه کرد که اکثراً چاقی ها جنبه ارثی نیز دارد.

بحث درمورد خطرات چاقی

س- چی فکر میکنید چاقی باعث کدام خطرات میگردد؟

ج- باعث بند شدن شرائین از سبب جمع شدن مواد چربی در اوعیه ها میگردد.

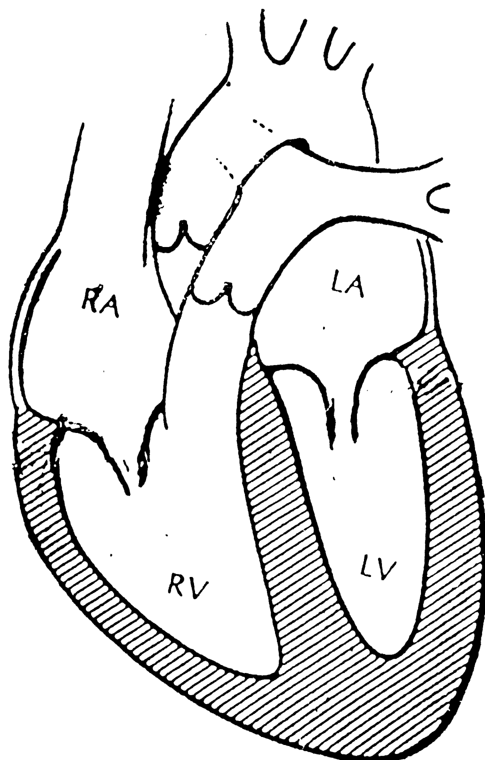
س- وقتیکه شرائین در اثر چربی تنگ شود چی مشکلی را بار خواهد آورد؟

ج- خون به آسانی به تمام قسمت بدن رسیده نمیتواند و انسان انرژی کافی نمیداشته باشد و باعث فشار بلند نیز میگردد.

س- چی فکر میکنید که فشار بلند، بند شدن شرائین بالای کدام اعضا زودتر تاثیر میکند؟

ج- بالای قلب و گرده ها.

نمایش تصویر (۳)



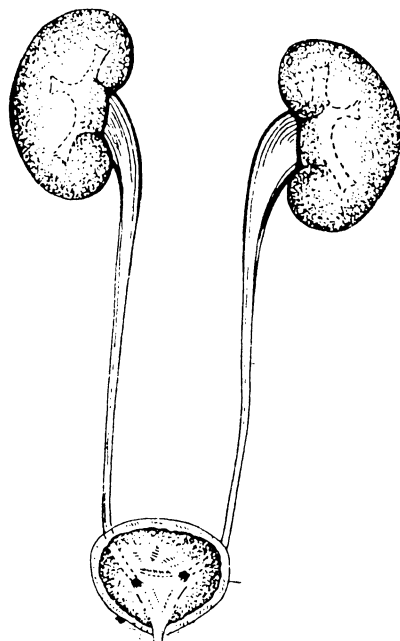
س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- قلب.

س- فشار بلند و بند شدن شرائین بالای قلب چی تاثیر دارد؟

ج- باعث ضعیفی و خرابی قلب شده میتواند و در نتیجه مرض قلبی را بوجود میآورد.

نمایش تصویر (٤)



س- در این رسم چی را می بینید.

ج- گرده ها.

س- فشار بلند بالای گرده های اشخاص چاق چی تاثیر دارد؟

ج- گرده ها نیز دراثر بند شدن شرائین صدمه دیده و اشخاص چاق بر علاوه تکالیف گرده به اسید معده، نفس کوتاهی، مرض شکر و همچنان مشکل در حرکت کردن نیز میداشته باشد.

بحث در مورد راه های جلوگیری از چاقی:

س- برای جلوگیری از چاقی چی باید کرد؟

ج- داشتن رژیم غذائی متناسب.

- داشتن تمرینات مُنظم مخصوصاً پیاده روی.
- جلوگیری از خوردن زیاد نمك
- جلوگیری از خوردن غذای سنگین در هنگام شب.
- استفاده از لیمو، نارنج، انار و میوه جات قبل از غذا.

ارزیابی:

س- چه چیز ها باعث چاقی میگردد ؟

س- خوردن کدام غذا ها باعث چاقی میشود ؟

س- چاقی باعث کدام خطرات میگردد ؟

س- برای جلوگیری از چاقی چی باید کرد ؟

خلاصه:

خواهران گرامی موضوع درس امروز ما چاقی بود که چاقی عبارت از ازدیاد انساج وجود یعنی جمع شدن شحم اضافی در بدن میباشد که عوامل آن گرفتن زیاد غذای شحمی، نشایستوی، شرینی باب، نداشتن فعالیت های فزیکی و عوامل ارثی میباشد چاقی باعث خطرات فشار بلند، بند شدن شرائین، تکالیف قلبی، تکالیف گرده ها، مرض شکر، نفس کوتاهی میگردد که راه های جلوگیری از چاقی عبارت از داشتن رژیم غذائی متناسب داشتن تمرینات منظم مخصوصاً پیاده روی و همچنان جلوگیری از خوردن غذاهای شحمی و نشایستوی.

پلان درسی (۴۹)

تهیه کننده: شکریه ساجد

موضوع: عادت ماهوار

تاریخ تهیه پلان: ۲۰ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل رابیان کنند:

۱- حالت نارمل و غیر نارمل عادت ماهوار راواضح سازید؟

۲- جلوگیری ازاختلاطات عادت ماهوار چگونه میباشد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث درمورد حالت نارمل و غیر نارمل عادت ماهوار. ۲- بحث درمورد جلوگیری ازاختلاطات عادت ماهوار	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر زن که تکه ها را هموار میکند.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه:	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام، احوالپرسی، و تنظیم گروپ

جریان درس جدید

مادران عزیز! بحث امروزی ما و شما در مورد مریضی ماهانه و یا عادت ماهوار می باشد. و طوریکه به شما نیز معلوم است به حکم خداوند(ج) زمانیکه یك دختر به سن بلوغ میرسد در پهلوی دیگر تغییرات جسمی به شکل نارمل عادت ماهوار میشود، که عبارت ازهمانخونریزی چند روزه می باشد و اکثریت آنرا دوره بی نمازی هم می نامند.

س- به نظر شما دختران بطور عموم در کدام سنین عادت ماهوارمی شوند؟

ج- اغلباً بشکل نارمل در بین سنین ۱۲ - ۱٤ و یا ۱٤ - ۱٦ سالگی عادت ماهوار (Menstruation) شروع میشود.

س- مدت نارمل عادت ماهانه چند روزمی باشد؟

ج- مدت نارمل ۳ - ۷ روز و بعضاً الی ۱۰ روز هم قابل تشویش نیست.

س- آیا مقدار عادت ماهانه نارمل بسیار زیاد می باشد؟

ج- نخیر، عادت ماهانه نارمل طوری یست که در یك روز الی سه تکه را آلوده می سازد و رنگ آن سرخ روشن تر بوده و پس از ۲۸ - ۳۱ روز رخ می دهد.

معلم- تا اینجا در مورد حالات نارمل عادت ماهوار صحبت شد، حال می پردازیم به حالات غیر نارمل که معمولاً باعث یك سلسله شکایات دختران وزنان می شود.

س- به نظر شما حالات غیر نارمل شامل کدام چیزها خواهد بود؟

ج- حالات غیرنارمل شامل موضوعات ذیل است:

۱- هر گاه یك دختر تا سنین ۱٦ عادت ماهانه نشود موضوع جدی بوده باید به داکتر مراجعه گردد.

۲- هر گاه فاصله عادت ماهوار نامنظم باشد یعنی گاهی دو ماه بعد و گاهی هم در یك ماه دو یا سه بار عادت ماهواررخ بدهد.

۳- هر گاه عادت ماهوار بسیارزیاد بوده و بشکل خونریزی های شدید باشد بازهم حالت اختلالی به تداوی ضرورت دارد.

نمایش تصویر:



س- شما در تصویر چه رامیبینید؟

ج- ......

س- آیا آب باران آب پاك است؟

ج- نخیر، آب ناپاك است زیرا در ابتدا با گرد و خاك هوا آلوده میباشد بعد از ۵ - ۳۰ دقیقه بعد از دوام باران چون گرد و خاك از بین میرود در یك ظرف پاك گرفته شود آب آن پاك است.

س- پس آب ناپاك سبب کدام امراض میشود؟

ج- سبب اسهال، محرقه، کولرا، امیب، کرم و غیره امراض میگردد.

س- کدام چیزها سبب آلوده شدن آب میگردد؟

ج- رفع حاجت نزدیك آب، انداختن کثافات ذر آب، گرد خاك، با دست کثیف دست زدن در آب، استعمال وسایل کثیف جهت گرفتن آب، استعمال متواتر کیلاس آب.

کدام چیزها سبب آلوده شدن آب میشودبه این اساس کار عملی را اجرا مینمایم سه گیلاس پر آب را بگیرید در یك گیلاس کمی رنگ بندازید که رنگ آن تغیر کند و در یك گیلاس کمی نمك میندازیم که مزه آب تغیر کند و در یـك گیـلاس دیگر کـمی مـواد میـندازیم کـه بو آب را تغـیـر بـدهد به طور مـثال الکول، هایدروجن پراکساید اما رنگ آب را تغیر ندهید به شاگردان نشان بدهید.

٤- هر گاه عادت ماهوار از ۳ روز کمتر و مقدار آن نیز خیلی کم باشد بازهم ایجاب تداوی دارد.

۵- هرگاه مدت عادت ماهوار زیادتر از ۹ روز باشد بازهم حالت غیر نارمل است و به تداوی ضرورت است.

٦- در صورت که رنگ عادت ماهوار بسیار سیاه و بد بو و همراه با درد وتب باشد در این صورت احتمال میکروبی شدن رحم و دستگاه تناسلی زنانه موجود می باشد وباید هر چه زودتر به داکتر مراجعه گردد.

معلم- تا اینجا درمورد شش حالت غیر نارمل عادت ماهوار گپ زده شد که همه آن به تداوی جدی نیاز دارد.

س- اکثریت دختران در هنگام عادت ماهوار بعضی اعراض از خود شان میدهند آیا علت آنرا شرح داده می توانید؟

ج- دردهای وقفوی در بعضی ها قبل از ازدواج موجود است که پس از ازدواج از بین میرود و کدام تداوی خاص ضرورت نداشته فقط میتوان درموسم سرما مایعات گرم مصرف کرد و یا باگذاشتن مشکوله آب گرم درد آن کاهش می یابد.

- نوشیدن آب گرم و مایعات داغ نیز جریان خون راسریع می سازد. و بندش را که از اثرلخته شدن خون گرم بوجود آمده باشد از بین میرود.

- پاها از شدت درد می کاهد.

س- غیر از درد دیگر کدام عکس العمل در وقت عادت ماهانه ممکن موجود باشد؟

ج- در بعضی ها دلبدی، استغراغ، کمر دری بشمول پای دردی و عصبانیت دراثنای عادت ماهوارموجود می باشد.

- کمر دردی و پای دردی یکی دو روز قبل از عادت ماهوار نیز بوجودمی آید.

معلم- حساس شدن پستان ها بزرگ ترشدن شکم قبل از عادت ماهوارمسئله عادی می باشد. که همه از اثر هورمون های زنانه یاخواص زنانه می باشد وقابل تشویش نمی باشد پس ازختم عادت ماهوار خود به خود حالت تغیرمی خورد، و در بعضی ها اسهالات ولی بعضی ها قبضیت پیدا می کنند که همه تأثیرات هورمون ها می باشد و به تداوی ضرورت نمی باشد.

س- آیا ضرور است در هنگام عادت ماهوار از خوردن بعضی چیزها پرهیز شود؟

ج- فقط درموسم سرماد از خوردن مایعات سرد و غسل آب سرد پرهیز گردد، در غیر آن شستن بدن در اثنای عادت ماهوار با آب گرم یا شیرگرم کدام خطری ندارد. طوریکه درهنگام غسل کوشش شود بشکل ایستاده آب انداخته شود، تارطوبت و یا کثافت از طریق مجرا تناسلی داخل دستگاه تناسلی نگردد.

س- بخاطری اینکه عادت ماهوار اختلالی نشود، کدام هدایت را باید به خاطر داشت؟

ج- ازتکه های کثیف و تکه های اشخاص دیگراستفاده نشود.

س- تکه های عادت ماهوار را چطور باید خشك کرد؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- یك زن تکه ها را شسته و به طناب می اندازد.

س- آیا انداختن تکه های در روی خاك و کثیف خطر دارد؟

- بلی، زیرابا میکروب ها آلوده شده باعث تیتانوس نیز می شود. پس باید تکه ها خوب شسته شود و درمعرض آفتاب درطناب هموارگردد. و هیچگاه درجای نم دار بهروی دیوارو در جائیکه حیوانات فضله نموده هموار نگردد. و در صورت امکان تنبان، زیر تنبانی تکه های عادت ماهوار از طرف چپه اتو شود.

س- عادت ماهوار در کدام سنین قطع میگردد؟

ج- دوره قطع شدن عادتماهوار (Meno Pause) در بین سنین ٤٥ - ٥٠ سالگی می باشد.

س- هرگاه پس از قطع شدن عادت ماهوار یا دوره خشك شدن عادت ماهوار، خونریزی رخ بدهید چه باید کرد؟

ج- موضوع جدی بوده باید به داکترمراجعه شود.

س- آیا نزدیك شدن یا مقاربت کردند اثنای عادت ماهوار جائز است؟

ج- نزدیك شدن یا مقاربت کردن در اثنای عادت ماهوار قسمی که در قرآنکریم نیز ذکر شده است کاملاً حرام و گناه است.

موضوع درسی در همین جا خلاص شد اگر سوال نباشد، چند سوال از شما دارم.

ارزیابی:

س- یك دختر عموماً درسن چند سالگی عادت ماهوار می شود ؟

س- مدت نارمل عادت ماهوار چند روز است؟

س- بخاطر جلوگیری از اختلالی شدن عادتماهوار کدام نکات رامراعات نمایم؟

خلاصه:

یك دختر در سن ۱۲ - ۱٤ و یا ۱٤ - ۱٦ سالگی عادت ماهوارمیگردد. مدت نارمل عادت ماهوار از ۳ - ۷ روز می باشد که بعد از ۲۸ - ۳۱ روز رخ میدهد. قبل ازعادت ماهوار یگان تغیرات در وجود رخ میدهد که عبارت از حساس شدن پستان ها، کمر دردی، پای دردی، و غیره می باشد و باید در وقتی مریضی از تکه های پاك استفاده شود تکه ها باید خشك و اتو باشد در سن ٤٥ - ٥٠ سالگی عادت ماهوارقطع میگردد که اگرخونریزی پیدا شود مسلهء جدی بوده باید به داکترمراجعه شود.

پلان درسی (۵۰)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: تغیرات نارمل حمل و آماده گی های قبل از ولادت

تاریخ تهیه پلان: ۲۰ - ۸ -۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه یی بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- حمل و علایم حمل چیست؟

۲- مادر کدام آماده گی ها را در زمان قبل ازولادت بگیرد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری گروپ	٤ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر زن حامله
جریان درس جدید ۱- بحث درمورد تغیرات نارمل زمان حمل ۲- بحث بالای آماده گی های قبل از ولادت	۱۷ "	نمایش	۲- تصویر لباس زن حامله ۳- تصویر وسایل آماده گی طفل ٤- طفل های دو گانگی ۵- تصویر مقایسوی لباس
ارزیابی:	۲ "		٦- لباس طفل
خلاصه:	۲ "		

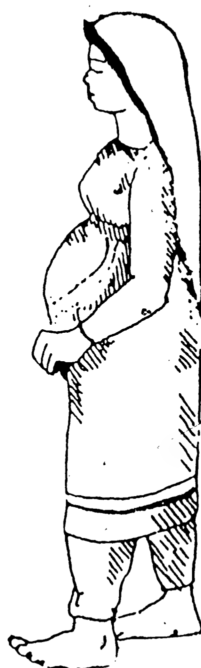
مقدمه:

سلام و احوال پرسی، ترتیب و تنظیم گروپ و ارزیابی وضع ظاهری گروپ.

جریان درس جدید:

خداوند(ج) در سورة النباء میفرماید که: (و خلقنکم ازواجاً) یعنی آفریدیم شما را جفت جفت که خلقت موجودات به شکل جفت جفت به خاطر بقای نسل و دوام بشریت میباشد. ازدواج یك پدیده الهی بوده و حیات جدید از یکجا شدن یك حجره مادری (اووم) و یا حجره پدری (سپرم) در اثنای مقاربت جنسی بوجود میآید دوران بار داری یا حمل آغاز میگردد.

نمایش تصویر (۱)



س- توجه شما را به تصویری که با خود آوردیم جلب مینمایم در رسم شما چی را می بینید؟

ج- یك زن حامله.

س- از روی کدام علایم میتوان فهمید که یك زن حمل گرفته؟

ج- قطع عادت ماهوار (تست حاملگی مثبت)

- دلبدی مخصوصاً از طرف صبح که اکثراً در جریان ماه ۲ - ۳ حاملگی شدید میشود.

- افزایش دفعات ادارا

- بزرگ شدن بطن

- بزرگ شدن و حساس شدن پستان ها.
- در حدود ماه چهارم حاملگی احساس حرکت خفیف طفل در بطن مادر و احساس حرکت طفل توسط دیگران در ماه پنجم و ششم.

نمایش تصویر (۲)



س- شما در رسم چی را می بینید؟

ج- خانم حامله که دلبدی و استفراغ دارد.

س- به نظر شما طفل برای چی مدت در داخل بطن مادر میباشد؟

ج- به مدت ۳۶ - ٤٠ هفته که معادل ۹ ماه و ده روز میباشد.

س- با رشد جنین در بطن مادر کدام تغیرات نارمل را در مادر میبینید؟

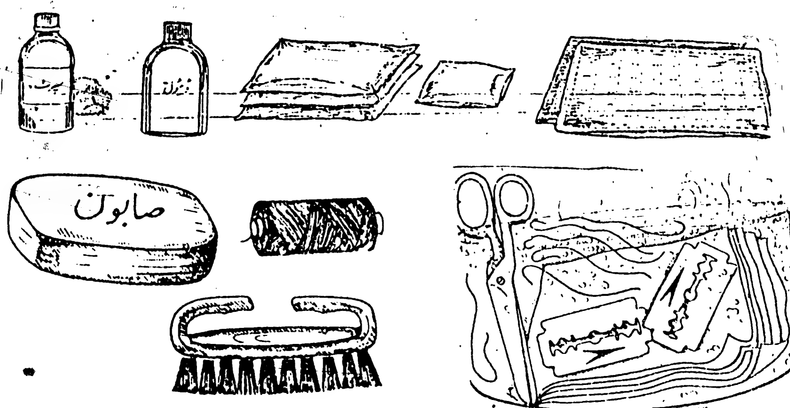
ج- در سه ماه اول پستان ها حساس بزرگ، دلبدی استفراغ خصوصاً از طرف صبح تناوب ادرار و تا اخیر ماه سوم تمام اعضای طفل نسبتاً تکمیل میگردد.

س- در سه ماه دوم حمل یعنی ماه چهارم، پنجم و ششم چه تغیرات در مادر حامله دیده میشود؟

ج- مادر حرکات جنین را در بطن احساس میکند.

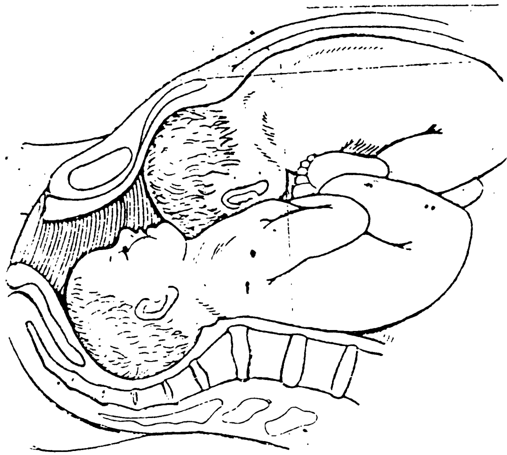
- بطن مادر بزرگتر میشود درد های بطنی پیدا میشود همراه با درد کشش عضلات بطنی دیده میشود.
- ضربان قلب جنین شنیده میشود ناخن طفل تکمیل و جسم طفل توسط مو پوشانیده میشود.

س- در سه ماه سوم حمل (هفتم، هشتم، نهم) چه تغیرات در مادر حامله دیده میشود؟
ج- یك تعداد خطوط روی بطن مادر دیده شده، حرکات جنین را شخص مقابل هم دیده میتواند.
- در این دوره طفل اگر تولد شود قدرت مکیدن را ندارد، قابلیت کنترول حرارت و تنفس را ندارد و فیصدی کمی اطفال در این دوره زنده مانده و به مراقبت زیاد ضرورت دارد.
- در روزهای نزدیك ولادت نزد مادر حامله ممکن نفس تنگی پیدا شود، تناوب ادرار، زانوها متورم.
معلم- خوب خواهرهای محترم! شما تغیرات نارمل حاملگی را دانستید.
س- آیا میدانید که یك مادر حامله قبل از ولادت چه آماده گی ها باید بگیرد؟
ج- ......
نمایش تصویر (۳)



س- شما در تصویر چه را می بینید؟
ج- تعداد زیاد تکه های پاك (کهنه و یانو)
- صابون، آب جوش.
- تیغ (پل ریش) دو دانه ویا چاقو پاك معقم.
- لباس پاك برای مادر طفل.
- جعبه برای پلانستا و مواد ضایعه.
- پلاستیك، تشت، روی پاك، پنبه، گاز.
- مواد انتی سپتیك مانند جنشن ویلیت، هایدروجن پراکساید، دیتول و غیره.
س- چرا باید دو پل تهیه کند.
ج- ......

نمایش تصویر (٤)



س- شما در تصویر چه رامی بینید؟

ج- طفل دوگانگی را.

س- آیا به طفل های دوگانگی دو پل ضروری است اگر است چرا؟

ج- بلی، زیرا با استعمال یك پل، پل مذکور میکروبی یا چتل میشود، بار دوم استعمال آن غلط است برای طفل دوم باید پل دومی استفاده شود و پل ها باید معقم باشد.

س- به نظر شما خانم حامله چه قسم لباس و بوت بپوشد؟

ج- ......

نمایش تصویر (٥)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- دو زن حامله را می بینیم.

س- شما لباس کدام یك را در اثنای حمل انتخاب میکنید؟

ج- لباس گشاده و آزادتر را.

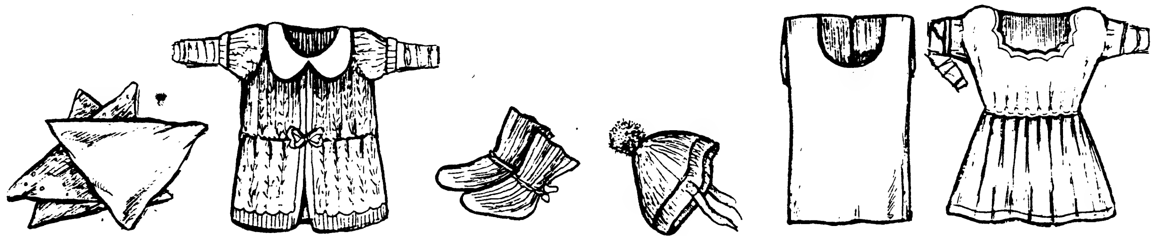
س- آیا پوشیدن لباس تنگ به زن حامله مناسب است؟

ج- نخیر زیرا باعث اذیت مادر و جنین میشود.

س- برای کودك نو تولد شده چه لباس در نظر دارید؟

ج- ......

نمایش تصویر (٦)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- لباس طفل را و یا لباس مناسب برای طفل نوزاد.

س- لباس طفل از چه نوع تکه باشد و چه قسم دوخته شود.

ج- باید طفل از تکه نرم و نخی و لباس باید کلان تر تهیه شود.

مادران عزیز! موضوع درس مادر در همین جا خاتمه یافت اگر سوالی ندارید چند سوال از شما پرسان میکنم.

ارزیابی:

س- از روی کدام علایم میدانید که زن حامله است؟

س- طفل برای چه مدت داخل بطن مادر میباشد؟

س- دوران حاملگی به چند دوره تقسیم شده؟

س- سه ماه اول حاملگی (اول، دوم، سوم) دارای کدام علایم است؟

س- سه ماه دوم حاملگی (چهارم، پنجم، ششم) دارای کدام علایم است؟

س- سه ماه سوم حاملگی (هفتم، هشتم، نهم) دارای کدام علایم است؟

خلاصه:

درس امروز ما در مورد تغیرات نارمل حاملگی بود و دانستیم که یك مادر پس از مقاربت جنسی حمل گرفته و از خود اعراض و علایم خاصی دارد و روی دوران حاملگی بحث شد و همچنان آماده گی مادر را برای تولد طفل تشریح نمودیم.

س- آیا آب که مزه آن (ترش، شیرین، بدخور) باشد آب پاك است؟

ج- نخیر، آب پاك نیست.

س- آیا آب که دارای بو باشد آب پاك است؟

ج- آب دارای بو باشد آب ناپاك است.

پس معلوم شد که آب بی مزه، بی رنگ، بی بو آب پاك است.

بلی، به نظر من آب بی مزه، بی رنگ، بی بوهم آب پاك است.

س- چطور آب ناپاك را آب پاك میسازیم؟

ج- یکی طریقه جوش دادن آب است که باید آب برای ۱۰ - ۱۵ دقیقه جوشانده شود چنانچه سالانه در چاه ها پاکت های کلور میندازند همین کلور باعث پاك ساختن آب میشود.

س- اگر سر چاه باز باشد چه خطر دارد؟

ج- ممکن اطفال بفته ممکن موش، سگ، پشك، حشرات داخل چاه بفتد.

در این صورت از نظر اسلام خوردن این قسم آب حرام است باید همیشه سر چاه را بسته کنیم.

ارزیابی:

س- کدام آب ها آب پاك است؟

س- کدام آب ها آب ناپاك است؟

س- کدام امراض از باعث آب ناپاك پیدا میشود؟

س- چطور آب ناپاك را پاك سازیم؟

س- کدام چاه ها چاه پاك است؟

خلاصه:

قراریکه شرح گردید آب دریا، آب جوی، آب چشمه از جمله آب های ناپاك است و سبب امراض مختلف مانند اسهال، محرقه و غیره میگردد.

همیشه باید از خاطر جلوگیری از امراض از آب پاك استفاده کنیم و یا از آب جوش داده سر د شده استفاده نمایم.

پلان درسی (۵۱)

تهیه کننده: پروین «رحیم»

موضوع: بی نظمی های دوران حاملگی

تاریخ تهیه پلان: ۱۵ - ۵ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه یی بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- بی نظمی های کوچك دوران حاملگی و راه حل آنرا بگویند؟

۲- علامات خطر در دوران حاملگی به صورت درست بیان کنند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری گروپ	۲ "		تصاویر:
			۱- تصویر زن حامله قبلاً به خونریزی.
جریان درس جدید		سوال و جواب	
۱- بحث بالای بی نظمی های کوچك دوران حاملگی	۲۰ "		۲- تصویر زن حامله استفراغ دارد و پای های آن پندیده.
۲- بحث درمورد علامات خطر در دوران حاملگی		نمایش	۳- تصویر زن که پایش را بالای پالشت مانده
ارزیابی	۲ "		۴- زن حامله که پاها و دستهای او پندیده
خلاصه:	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام، احوالپرسی و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! آیا آماده ٔ هستید که لحظهٔ با شما درباره اینکه زن حامله در دوران حمل خود دچار چه نوع پرابلم ها میشود صحبت کنم.

س- آیا از شما کسی است که در دوران حاملگی کدام مشکل و یا تکلیفی داشته باشد؟

ج- ......

س- شما به زنان حامله که دچار بعضی تکالیف شده باشد چی کمک کرده اید؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در این رسم بیبینید چیست؟

ج- یك زن حامله است که نشسته.

س- این زن چه قسم به نظرمیخورد؟

ج- رنگ آن کمی زرد و لکه های سیاه در صورتش معلوم میشود.

س- میدانید او چه تکلیف دارد؟

ج- بلی، زن حامله است و به کمخونی دچار شده است.

س- علت کمخونی در زنان حامله چیست؟

ج- کمخونی در زنان حامله ناشی از فقدان آهن در مواد غذایی میباشد. که البته از اثر نگرفتن غذای مناسب بوجود می آید.

س- غذاهای مناسب که حاوی آهن باشد در زنان حامله چه فایده دارد؟

ج- غذاهای مناسب آهن دار برای تکامل درست طفل ضروریست.

س- از چه میدانید که خانم حامله مبتلا به کم خونی شده است؟

ج- خانم های مبتلا به کم خونی همیشه احساس خستگی و ضعیفی میکند و توان به کار ندارد.

س- کمخونی دیگر چه علایمی دارد؟

ج- در کم خونی ممکن نفس تنگی پیدا شده لب ها، بیره ها منظمه چشم ها و ناخن ها بیرنگ میگردد.

س- برای اینکه زنان حامله به فقدان آهن دچار نشوند چه باید کنند؟

ج- زنان حامله غذاهای آهن دار و پروتین دار مانند مرغ، پنیر، شیر، تخم و سبزیجات که دارای رنگه سبز تیره باشد و میوه جات که دارای رنگ زرد تیره است استفاده کنند.

س- آیا از شما کسی است که در دوران حاملگی به سوزش معده دچار شده باشد؟

ج- ....

س- دلیل پیدا شدن سوزش معده چیست؟

ج- با بزرگ شدن جنین در رحم معده نیز تغیر موقعیت می کند و در نتیجه سوزش معده بوجود می آید.

س- برای اینکه سوزش معده در دوران حاملگی از بین برود چه باید کرد؟

ج- برای رفع سوزش معده زنان حامله باید غذا را به دفعات زیاد به مقدار کم بخورند ازخوردن غذا های تند سرخ کرده و چربی دار یا روغن دار بپرهیزند.

س- دیگر چه باید بکنند تا سوزش معده رفع شود؟

ج- نوشیدن شیر و زردك در رفع سوزش معده مؤثر است.

معلم- سوزش معده هم از جمله مشکلات خیلی کوچك و معمولی دوران حاملگی است.

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چه را می بینید؟

ج- یك زن حامله است که استفراغ میکند.

س- آیا شما گاهی در زمان حاملگی استفراغ و دلبدی داشته اید؟

ج- ......

س- آیا میدانید که اگر کسی مبتلا به دلبدی یا استفراغ شود برای بهبودی آن چه باید کرد؟

ج- خوردن چیزهای خشك مانند نان نخود، قبل از برخاستن از بستر در رفع این تکلیف کمك میکند.

س- آیا از شما کسی است که در زمان حاملگی پاها یا دست هایش پندیده باشد؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- به این رسم ببینید چیست؟

ج- یك زن است که حمل دارد

س- به نظرشما چه قسم معلوم میشود ؟

ج- پاهایش پندیده است.

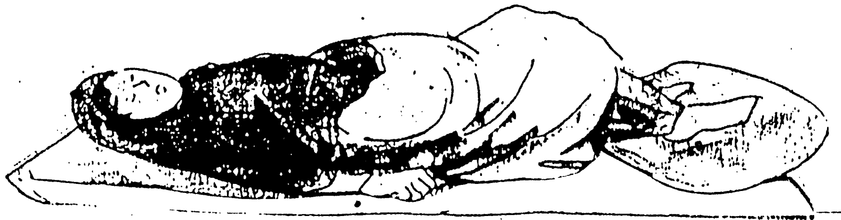
س- چرا پاهایش پندیده است؟

ج- بخاطر اینکه طفل در بطن کلان شده به پائین فشار آورده و باعث پندیده گی پاها میگردد.

س- برای رفع پندیدگی پاهایش چه کند؟

ج- از خوردن غذای نمکی جداً خود داری کند.

نمایش تصویر (٤)



س- به این رسم ببینید چیست؟

ج- رسم یك زن است که خوابیده و پاهایش را بلند کرده.

س- پاهای خود را چه قسم باند گرفته است؟

ج- پاهایش را روی بالشت، کمی از زمین بلند گرفته است.

س- این کار چه فایده دارد ؟

ج- از پندیدگی پا ها می کاهد.

معلم- دلبدی و استفراغ و پندیده گی پاها از بی نظمی های کوچك و معمولی است. قبضیت هم از تغیرات و مسکلات معمولی و کوچك است که با خوردن مقادیر زیاد آب نوشیدنی، خوردن سبزیجات ومیوه جات میتوان این مشکل را رفع ساخت.

س- آیا گاهی کسی را دیده اید که در دوران حاملگی خون ریزی داشته باشد؟

ج- ......

س- به نظر شما اگر زن حامله خون ریزی پیدا میکند خطرناك است یا نه؟

ج- در جریان حاملگی اگر خانمی خون ریزی پیدامیکند بسیار خطرناك است و امکان سقط جنین موجود است و (یا طفل در شکم مادر ازبین برود).

س- آیا کمخونی شدید در زنان حامله ایجاد خطرمینماید؟

ج- بلی، در صورتیکه زن حامله کم خونی شدید داشته باشد و تداوی نشود امکان دارد در وقت ولادت به اثر خون ریزی بمیرد.

نمایش تصویر (۵).



س- به این رسم ببینید چیست؟

ج- یك خانمی است که حامله دارد میباشد.

س- این زن حامله دار چه حالت دارد؟

ج- دست ها، پاها و روی آن پندیده است.

س- آیا کسی از شما گاهی در دوران حاملگی به چنین مشکلی رو برو شده اید؟

ج- ......

معلم- پندیدن پاها، دست ها و روی در زنان حامله سردردی و سر گیچی و بعضی اوقات خیره شدن دید همراه با افزایش ناگهان وزن و بلند رفتن فشار خون علامات خطر است که مادر حامله باید با بروز چنین علامات به داکتر فوراً مراجعه کند و برای جلوگیری ازاین خطرات غذای که سرشار از پروتین ها است مصرف نموده از خوردن غذا های نمکی بپرهیزد.

ارزیابی:

س- بی نظمی های خطر ناك دوران حاملگی شامل کدام نوع پرابلم ها میباشد؟

س- علت کمخونی در زنان حامله چیست؟

س- زنان حامله ضرورت به خوردن کدام غذا ها دارند؟

س- کمخونی ضعیف، دلبدی، استفراغ، سوزش معده از جمله کدام پرابلم های دوران حاملگی است؟

خلاصه:

در دوران حاملگی بعضی مشکلات است که بزودی قابل علاج بوده عادی و بی خطر است که در اکثر زنان معمول است مثل دلبدی استفراغ، سوزش معده، پندیدگی کمی پاها و قبضیت، اما بعضی پرابلم ها در دوران حاملگی بسیار خطرناك است مثل پندیدگی پاها، دست ها، صورت، گرفتن وزن زیاد با فشار خون بلند، خون ریزی و کم خونی شدید در این حالت خانم حامله باید فوراً به داکتر مراجعه کند.

پلان درسی (۵۲)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: علایم خطر در زن حامله

تاریخ تهیه پلان: ۲۵ - ۵ - ۹۹

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- علایم خطر در زن حامله چیست؟

۲- چطور از این خطرات دوران حاملگی جلوگیری گردد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر: ۱- زن حامله خونریزی دارد. ۲- زن حامله سر درد. ۳- زن حامله مشکل دید دارد. ٤- زن حامله پاپندیده ۵- زن عصبانی
جریان درس جدید ۱- بحث بالای خطرات دوران حاملگی	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	
ارزیابی	۲ "	سوال و جواب	
خلاصه، تاکید بالای پیام های صحی	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، تکرار مختصر درس گذشته.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! طوریکه همه شمامیدانید زنان در هنگام بارداری تکالیف جزئی از قبیل استفراغ، دلبدی و یا سوزش معده میداشته باشند که اکثراً تا سه ماه اول ادامه داشته و بعد از آن وضع زن حامله بهبود میآبد. اما بعضی مشکلات دیگری هم است که نه تنها در سه ماه اول بلکه درسه ماه دوم (شش ماهگی) و سه ماه سوم (نه ماهگی) هم پیدا شده میتواند، که عدهء از ین مشکلات خالی ازخطرنیست. درس امروزی ما هم در این مورد میباشد. (علایم خطر در دوران حاملگی)

با گفتن بسم الله الرحمن الرحیم درس امروز خود را آغاز مینمائیم.

س- یکی از تکالیف که در دوران حاملگی خطرناك میباشد چیست؟

ج- خونریزی.

نمایش تصویر (۱)



س- خونریزی درسه ماه اول یا سه ماه دوم روی کدام علت ها رخ می دهد؟

ج- بر داشتن وزن بسیار سنگین، مقاربت بیش از حد، معاینات زیاد و غیر ضروری از طریق دامن و هم چنان موجودیت زخم در مجرای آلهء تناسلی دلایل است که سبب خونریزی در سه ماه اول یا سه یا سه ماه دوم میگردد.

س- اگر خونریزی مدت زیاد دوام کند باعث چه میشود ؟

ج- باعث ضایع شدن جنین (سقط) میگردد.

س- اگر خونریزی با درد شدید ودوامدار همراه باشد نشاندهنده چیست؟

ج- هر گاه خونریزی توأم با درد شدید باشد نشاندهنده آنست که طفل مرده و احتمال زیاد سقط موجود است. در صورتیکه سقط به حالت عادی صورت نگیرد ضرورت به عملیات احساس میگردد.

س- در صورتیکه بعد از سقط خونریزی با درد شدید همراه باشد چه علت دارد ؟

ج- علت خونریزی همراه با درد شدید بعد از سقط باقی ماندن پلاسنتا و یا یك پارچه آن میباشد که این حالت را بنام سقط نامکمل یاد مینمایند.

س- اگر سقط نامکمل باشد یعنی پارچه از پلاسنتا (جوره) در رحم باقی بماند سبب چه میشود ؟

ج- باقیماندن یك پارچه از پلاسنتا در رحم باعث خونریزی دوامدار گردیده، علاوتاً امکان میکروبی شدن هم موجود است که در ین زمان حالت مادر وخیم تر می شود بناً مادر به کمك عاجل و استراحت کافی ضرورت دارد.

س- اگر خونریزی در سه ماه اخیر رخ دهد باعث چه مشکل خواهد شد؟

ج- خونریزی در سه ماه اخیر ممکن به علت جدا شدن پلاسنتا (جوره) ازدیوار رحم باشد که در نتیجه یك فاصله یا خلا بین دیوار رحم و جوره بوجود آمده و این خلا پر از خون میگردد.

س- جدا شدن پلاسنتا از رحم چه خطر دارد ؟

ج- زمانیکه پلاسنتا از دیوار رحم جدا گردید توانایی رساندن مواد غذایی و اکسیجن را به طفل از دست میدهد که بالاخره نرسیدن مواد حیاتی باعث ضایع شدن طفل میگردد.

س- آیا جدا شدن پلاسنتا برای مادر هم خطر دارد ؟

ج- طوریکه همه شما میدانید معمولاً طفل قبل از جوره خارج میشود. در حالات که جوره بی وقت از دیوار رحم جدا شود و اولاً پلاسنتا خارج شود، در ینصورت امکان از بین رفتن طفل موجود است و هم چنان خونریزی شدید در نزد مادر پیدا میگردد.

س- آیا میدانید که چرا خونریزی شدید برای مادر خطر دارد ؟

ج- خونریزی شدید باعث کم خونی مادر گردیده که کم خونی به نوبهء خود مشکلات دیگر را بار میآورد.

س- آیا شما کسی را دیده اید که جوره اش قبل از طفل پیدا شده باشد؟

ج- ......

پلان درسی (۶)

تهیه کننده: داکترشکیلا احمدی

موضوع: تغذیه

تاریخ تهیه پلان: ۱۹ - ۱۰ - ۱۹۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت ۲۵ - ۳۰ دقیقهء ۹۵٪ بتوانند معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- سه گروپ مواد غذای کدام ها اند؟

۲- این سه گروپ به بدن چی فایده ها دارد؟

۳- در مورد نگهداری و استفاده غذا ها معلومات ارائه نماید؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ	۲ "		
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد سه گروپ مواد غذای ۲- بحث بالای فواید آن. ۳- بحث بالای استفاده غذاها.	۲٤ "	سوال جواب نمایش کار عملی	- میز، سه پایه غذای -پاکت های پلاستیکی - دال، نخود، لوبیا، گندم، جواری و غیره تصاویر: ۱- تصویر کچالو، جواری گندم
ارزیابی	۲ "		۲- تصویر گوشت، ماهی
خلاصه	۲ "		۳- میوه و ترکاری ٤- دیگ بدون سرپوش بالای آتش

س- شما در آن حالت چه کمک های لازم را انجام داده اید؟

ج- ....

س- یکی از علایم دیگر که در دوران حمل خطرناك میباشد چیست؟

ج- یکی از مشکلات دیگر دوران حاملگی که برای طفل و مادر هر دو خطرناك میباشد عبارت است از کم شدن مقدار خون (حجم خون) در پلاسنتا (جوره) می باشد که این مشکل اکثراً در سه ماه آخر رخ میدهید. در اثر بوجود آمدن این مشکل پلاسنتا وظیفه خویش را که رساندن خون است به درستی انجام داده نمی تواند بناً توزیع مواد غذایی و اکسیجن از طریق بند ناف به طفل باسکتگی مواجه میگردد.

س- از روی کدام علایم میتوان کم شدن مقدار خون در پلاسنتا را دریافت نمود؟

ج- علایم و نشانی های بارز این مشکل عبارت اند از:

- فشار بسیار بلند.
- سر دردی شدید.
- مشکل در دیدن.
- پندیدگی قابل ملاحظه دستها و پاها.

س- چرا فشار بلند میرود؟

ج- در نتیجه بی نظمی در جذب نمك و مایعات توسط گرده ها و هم کم بودن مقدار خون فشار بلند میرود.

نمایش تصویر (۲)



س- در ین تصویر چه را می بینید؟

ج- زن را که سرش را محکم گرفته است.

س- چرا این زن حامله سردرد شده است؟

ج- وقتی که فشار خون بلند برود سر دردی شدید هم پیدا می شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چه را می بینید؟

ج- زن حامله که اشیاء را به بخوبی دیده نمی تواند

س- چرا در قوهء دید مشکل بوجود میآید؟

ج- بخاطر اینکه حجم خون در پلاسنتا کم شده و مادر مشکل در دیدن پیدا کرده است.

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زن حامله که دست های و پاهایش پندیده است.

س- تورم پاها و دست به چه علت میباشد؟

ج- به علت ازدیاد مقدار نمك در خون و چون، نمك در ترکیب خود یك مقدار آب دارد و هم چنان برای حل شدن آن آب بیشتر ضرورت است بناً تورم در پاها و دست ها به میان میآید. و همچنان پندیدگی بیش از حد پاها و دست ها بیش از حد علایم خطر برای زنان حامله می باشد.

س- هر گاه در زن حامله این نشانی ها دیده شود چی باید کرد؟

ج- باید هر چه زودتر به مرکز صحی رهنمائی شود.

س- اگر درین حالت به داکتر مراجعه نشود چه خطر را در پی خواهد داشت؟

ج- ......

نمایش تصویر (۵)



س- در سم چی را می بینید؟

ج- زن حامله را که عصبانی می باشد.

معلم- زمانیکه مقدار خون در بدن زن حامله بسیار کم گردد به مغز خون نمی رسد و در نتیجه آن به دماغ صدمه رسیده باعث بوجود آمدن حمله های عصبی میشود.

س- برای اینکه مشکلات دوران حاملگی از قبیل خونریزی و یا کم شدن حجم خون به حالت خطرناك ترسد باید کدام نکات در نظر گرفته شود ؟

ج- خود داری از انتقال اشیای سنگین و کار شاقه.

- خود داری از معاینه های غیر ضروری از طریق دامن
- جلوگیری از مقاربت بسیار زیاد مخصوصاً در ماه های اخیر.

س- در کدام حالات باید فوراً نزد داکتر مراجعه گردد ؟

ج- در حالات ذیل زن حامله حتماً نزد داکتر مراجعه نماید:

- موجودیت زخم در مهبل و آمدن چرك و ریم.
- ادامه دلبدی واستفراغ بعد از سه ماه اول.
- بلند رفتن فشار، سر دردی شدید و مشکل در قوهء دید.
- پندیدگی بیش از حد در پاها و دستها.
- خارج شدن مایع شفاف به مقدار زیاد و پیدا شدن درد.
- خونریزی و حتی دیدن داغ و لکه همراه با تب.
- موجودیت درد شدید و دوامدار در بطن.
- وقتی که مادر حرکت طفل را احساس ننماید.

ارزیابی:

س- خونریزی در سه ماه اول و دوم به دلیل چیست؟

س- اگر خونریزی با درد شدید همراه باشد نشاندهندهء چه میباشد ؟

س- فرق بین سقط مکمل و نامکمل چیست بیان نمائید ؟

س- اگر پارچه پلاسنتا دررحم باقی بماند چه خطر دارد ؟

س- خونریزی در سه ماه اخیر چه مشکل را بار میآورد ؟

س- کدام علایم خطر در سه ماه اخیر را می شناسید شرح دهید؟

س- از روی کدام علایم کم شدن مقدار خون (حجم خون) در پلاسنتا شناخته میشود ؟

س- در کدام حالات باید به داکتر فوراً مراجعه کنیم؟

خلاصه:

خونریزی در سه ماه اول و دوم، سقط مکمل و نامکمل و کم شدن حجم خون در پلاسنتا از جمله مشکلات است که در دوران حاملگی منجر به خطر گردیده در صورتیکه توجه قابل ملاحظه به زن حامله نگردد. زن حامله در صورت مشاهده علایم چون خونریزی، فشار بسیار بلند، سردردی شدید، تورم بیش از حد پا و دست و استفراغ و دلبدی بعد از ماه اول باید حتماً به داکتر مراجعه نماید. علاوتاً مشاهدهء مایع سفید به مقدار زیاد و بی وقت، حرکت نکردن طفل در بطن و درد شدید و دوامدار بطن علایم است که تدابیر طبی را ایجاب می کند.

تاکید بالای پیام های صحی

۱- زنهای حامله ضرورت به خوردن غذاهای آهن دار و پروتینی دارند.

۲- برای رفع قبضیت مقادیر وافر سبزیجات، مایعات و آب میوه جات مصئون نماید.

۳- در صورت مبتلا شدن به کمخونی علاوه بر خوردن غذاهای سرشار از آهن، گرفتن تابلیُت های آهن ضروریست.

٤- کمخونی شدید برای زندگی مادر و طفل خطرناك است.

۵- در صورت موجودیت سوزش معده در دوران حاملگی، زن حامله باید غذا را به مقادیر کم ولی به دفعات بیشتر بخورد.

٦- از خوردن بیش از حد غذاهای چربی دار جلوگیری نماید.

۷- اگر پاها در دوران حمل تورم داشته باشد، با بلند گرفتن پاها میتوان آن را رفع کرد.

۸- خوردن چیزهای خشك مانند نان خشك در وقت بر خاستن از خواب در رفع دلبدی و استفراغ که اکثراً در نزد زنهای حامله در سه ماه اول دیده میشود، مؤثر است.

۹- خونریزی در هر یك از ماه های حمل علامه خطر است، در صورت موجودیت خونریزی باید به زودترین فرصت به داکتر مراجعه کرد.

پلان درسی (۵۳)

تهیه کننده: ناهید «احمدزی»

موضوع: هدایات اساسی برای زن حامله

تاریخ تهیه پلان: ۱۳ - ٤ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- کدام هدایات برای خانم حامله ضروری است.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید:		سوال و جواب	۱- تصویر گروپ های عمده مواد غذایی.
۱- بحث بالای هدایات اساسی برای زن حامله	۱۸ "	نمایش	۲- زن حامله در حالت استراحت.
			۳- زن حامله که کلینك میرود.
ارزیابی	۳ "		٤- زن حامله در حالت واکسین.
خلاصه	۲ "		۵- خانم حامله

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ مورد نظر.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! همه میدانیم و چنانچه گفته اند که: که زن نیم قشر جامعه را تشکیل داده و در پرورش اطفال سهم فعال دارند (با یك دست گهواره و با دست دیگر جهان را می شوراند) پس چه خوب است که این زن امروز که باید مادر فردا میشود هم خودش صحتمند و هم طفلی را که به دنیا میاورد صحتمند باشد. به همین منظور ما هم امروز درس داریم راجع به هدایات برای زن حامله.

س- وقتی شما با یك زن حامله یکجا شوید برایش نصیحت میکنید؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- مواد غذایی را.

س- غذا بالای زن حامله چه تاثیر دارد؟

ج- غذا برای همه ما و شما ضروری و لازم است و هر انسان به خاطر بقا حیات خود به غذا ضرورت دارد، اما زنان حامله به غذا زیادتر البته به غذای های متنوع یا هر قسم غذا ضرورت بیشتر دارند زیرا طفل در شکم مادر از همان غذاهایکه مادر میخورد تغذیه شده و نمو میکند.

س- اگر مادر در دوران حاملگی غذا درست نمیخورد چه خطراتی برای خودش و طفل اش دارد؟

ج- بر علاوه که خود مادر ضعیف میشود در بطن مادر طفل نیز به سؤ تغذیه مبتلا شده و خوب نمو نمی کند.

س- پس باید یك زن حامله روزانه چند مرتبه و کدام غذاها را بخورد؟

ج- یك زن حامله باید روز ٤ - ٥ مرتبه غذا بخورد یعنی به دفعات زیاد و به مقادیر کم.

س- آیا کسی دلیل این را میداند که چرا زن حامله باید به دفعات غذا خود را زیاد و مقادیر آنرا کم کند؟

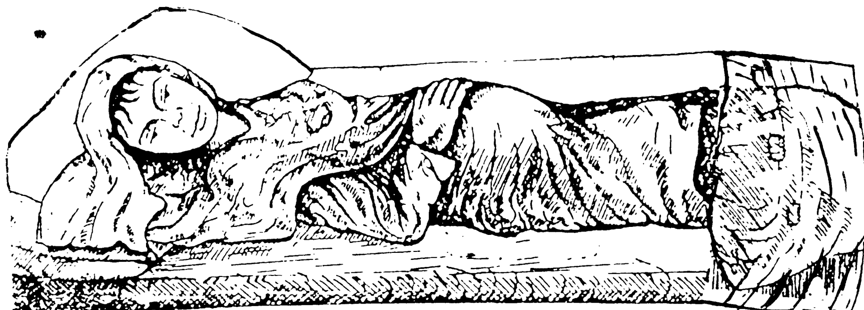
ج- بخاطریکه در زمان حمل معده از جای اصلی خود بیجا میشود و به صورت عادی نمی تواند کار کند.

معلم- پس این یك اصل (هدایت برای زنان حامله) است که خوردن غذای بیشتر از هر وقت دیگر، یعنی باید آن قدر غذا بخورد که هم برای خودش و هم برای طفل که در بطن اش است کفایت کند.

س- چرا زنان حامله باید غذاهای مختلف بخورند؟

ج- بخاطریکه هر غذا خاصیت مختلف و مواد غذایی جداگانه خود را دارد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- زن حامله که در حالت استراحت است.

س- استراحت برای زن حامله چه فایده دارد؟

ج- ....

معلم- بر علاوه که زن حامله در زمان حاملگی غذا بیشتر میخورد و از انواع غذاها استفاده میکند باید روزانه یك ساعت استراحت کند اگر خسته باشد بیشتر استراحت کند و پاهای خود را بالای بالشت گذاشته بلند نگهدارد تا از تورم و پندیدگی پاهایش جلوگیری شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- زن حامله را که از لباسها بسیار تنگ استفاده کرد ... سیار بلند پوشیده.

س- شما در قسمت پوشیدن لباسهای زن حامله چه نظر دارید؟

ج- زن حامله باید از لباسهای کلان استفاده نموده و بوتهای آرام و هموار بپوشد.

س- پوشیدن لباسهای کلان و آزاد برای زن حامله چه فایده دارد؟

ج- مادر و جنین احساس آرامش می کند.

س- در قسمت کار و فعالیت های روزانه زن حامله چه نظر دارید؟

ج- زن حامله باید کارهای سنگین نکند همچنان چیزهای سنگین را حمل ندهد زیرا اگر زن حامله چیز های سنگین را حمل دهد سبب خونریزی حتی سقط جنین شده می تواند که هم برای مادر و هم برای طفل خطرناك است.

نمایش تصویر (٤)



س- بسیار خوب خواهران گرامی! به این تصویر نگاه کنید چی را می بینید؟

ج- در این تصویر یك زن حامله را می بینیم که به کلنیك میرود.

س- یك زن حامله چه وقت باید به کلنیك برود؟

ج- او به کلنیك وقتی باید برود که فکر میکند حامله شده و بعداً تا زمانیکه ولادت میکند یعنی از شروع حمل تا زمان ولادت غرض تکمیل معاینات باید به مرکز صحی مراجعه نماید.

س- رفتن زن حامله به کلنیك یا شفاخانه در زمان حمل چه فایده دارد؟

ج- فایده اش همین است که زن حامله توسط معاینات منظم از مشکلات و خطراتِ مراحل اخیر حامله گی آگاه شده و برای ولادت مصئون آماده می گردد.

س- زن حامله غیر از غذا و استراحت و رفتن به کلنیك دیگر به چه ضرورت دارد؟

ج- به گرفتن تابلیت های مخصوص کمخونی ضرورت دارد تا خونش تقویه شود این تابلیت باید همیشه با غذا خورده شود و مطابق هدایت داکتر گرفته شود.

مقدمه:

سلام احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی حالت ظاهری گروپ

جریان درس جدید:

خداوند(ج) بر بندگانش در دنیا نیز مهربان است چنانچه نازل میسازد آب را از آسمان ها و زنده میسازد نباتات و غله جات را به منظور تغذیه حیوانات و انسان ها پس باید شکر گذاری خداوند(ج) را بجا آورده و از نعمت های گوناگون که به ما ارزانی کرده به صورت درست از آن استفاده کنیم تا تندرست باشیم و بتوانیم پرودگار خویش را خوبتر و بهتر عبادت کنیم جهت داشتن وجود سالم زیادتر به چیزهای ضرورت یا احتیاج داریم که عبارت از آب، هوا، غذا و حفظ الصحه میباشد در مورد آب و حفظ الصحه قبلاً بحث های داشتیم و حال باهم در بارهٔ غذا به مفاهمه میرسم.

س- شما در مدت یك شبانه روز و یا در طول هفته زیادتر کدام غذاها را استفاده میکنید؟

ج- ......

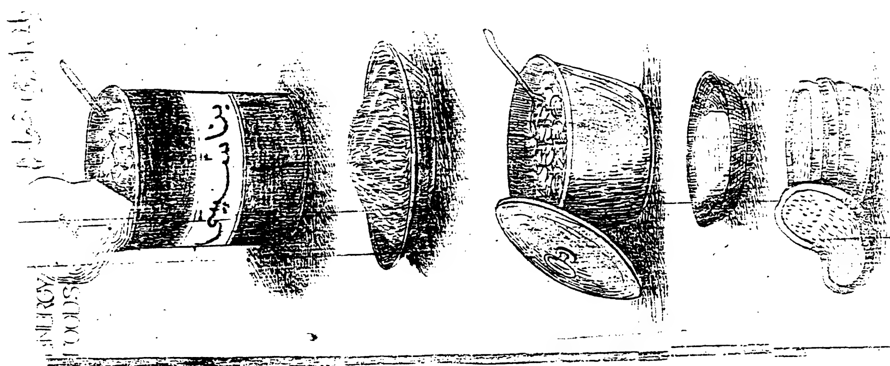
س- غذا چیست؟

ج- غذا مواد مورد ضرورت وجود است که در اوقات معینه بشکل پخته و یا خام به وجود باید برسد.

س- زیاتر وجود انسان به کدام نوع غذا ها ضرورت دارد؟

ج- به انواع و اقسام مختلف غذاهای خام و پخته ضرورت دارد.

نمایش تصویر:



نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر چه را میبینید؟

ج- یك زن حامله را که واکسین میکند.

س- زن حامله باید کدام واکسین را نماید؟

ج- واکسین تیتانوس نماید.

زرق واکسین تیتانوس در زمان حمل هر دو مادر و طفل را در زمان ولادت از مرض کشنده تیتانوس نجات میدهد.

س- در قسمت گرفتن ادویه جات برای زنان حامله چه نظر دارید؟

ج- زنان حامله هیچ وقت خود سرانه دوا نخورند. (تا سه ماه اول حمل خود هیچ نوع دوا مسکن نخورد.)

معلم- بلی به ادامه گفته های شما من هم میخواهم یاد آوری نمایم که باید هیچگاهی زنان حامله بدون مشوره داکتر یا نرس دوا نخورند. خوردن دوا بدون مشوره داکتر به طفل ضرر میرساند و حتی ممکن سبب سقط و یا معیوبیت مطلق آن ها گردد.

س- در قسمت حفظ الصحه برای زنان حامله چه نظر دارید؟

ج- زن حامله باید خود را پاك نگهدارد. زود زود حمام بگیرد و لباسهای خود را زود، زود تبدیل نماید.

س- حفظ الصحه برای زنان حامله چه فایده دارد؟

ج- مادر را از امراض گوناگون نجات میدهد.

معلم- اگر مادر حفظ الصحه را مراعات نماید هیچگاهی مریض نمیشود مادر صحتمند می تواند طفل صحتمند به دنیا بیاورد.

س- آیا میدانید که علائم خطر در زن حامله کدامها اند؟

ج- تب بلند.

- پندیده گی پاها و دستها و گرفتن وزن بیش از حد، فشار بلند.

- جاری شدن خون، جاری شدن آب از رحم و درد.

س- اگر شما با یك زن حامله مقابل شوید که یکی از این تکالیف را داشته باشد شما به حیث یك زن و یا یك مادر همرایش چه کمك میکنید؟

ج- در صورت موجودیت پندیده گی مادر باید استراحت و پاها را بلند نگهدارد و دیدیم اگر این کمك هم نتیجه نداد به نزدیکترین کلنیك یا شفاخانه روان میکنیم و اگر زن حامله تب یا خونریزی داشت فوراً به داکتر مراجعه نمایند.

س- در صورتی که زن حامله تب، خونریزی و پندیده گی داشته باشد چرا به مراجع صحی رهنمایی شود؟

ج- بخاطریکه این علایم برای مادر و طفل بسیار خطرناك است حتی ممکن سبب مرگ طفل و مادر شود.

معلم- بلی، خواهران عزیز! این هدایات برای زن حامله که امید واریم همه تان مطابق آن درزمان حاملگی عمل نماید مهم اند. درس را فهمیدید اگرشما سوال نداشته باشید میپردازیم به ارزیابی درس.

ارزیابی:

س- از درس امروز چه آموختید؟

س- هدایت برای زن حامله شامل کدام نکات مهم است؟

س- چرا زنان حامله برای معاینات منظم به شفاخانه برود؟

س- چرا زنان حامله در دوران حاملگی واکسین تیتانوس شود؟

س- چرا زنان حامله حفظ الصحه را مراعات نماید؟

خلاصه:

درس امروز ما راجع به هدایات برای زنان حامله بود و در مجموع روی مطالب گرفتن غذا بیشتر از هر وقت دیگر، گرفتن غذاهای مختلف استراحت، جلوگیری از بلند کردن چیزهای سنگین و کارهای سنگین معاینات منظم در دوران حاملگی. گرفتن تابلیت های کمخونی، واکسین ضد مرض تیتانوس جلوگیری از گرفتن دواها بدون مشوره داکتر (دوا خود سرانه)، مراعات حفظ الصحه همیشه و خصوصاً زمان حاملگی و مراجعت فوری به داکتر در صورت موجودیت علایم خطر مثل تب، خونریزی و تورم پاهای و دفعتاً گرفتن وزن زیاد بحث گردید.

پلان درسی (۵۴)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: ولادت و زایمان

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۱۲ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی ۹۰ ٪ بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- ولادت دارای چند مرحله است؟

۲- کدام کمک ها در وقت وضع حمل و بعد از آن باید انجام داده شود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام و احوالپرسی. تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		مودل پلاسنتا و طفل
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای مراحل ولادت. ۲- بحث در مورد کمک به مریض	۲۰ "	سوال و جواب نمایش تصویر و مودل	تصاویر: ۱- تصویر عنق رحم ۲- تولد طفل. ۳- قطع بند ناف. ۴- ظروف داخل دیگ ۵- پلاسنتا ۶- تصویر خانم زچه
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ بررسی حالت صحی گروپ.

جریان درسی جدید:

طوریکه به شما نیز معلوم است یك طفل (جنین) مدت چهل هفته یا به اصطلاح ما و شما مدت ۹ ماه و ۹ روز در رحم مادر قرار دارد و بعد از آن موقع ولادت فرا میرسد و زن حامله باید آماده ولادت گردد.

س- شاملین محترم در بین شما چند نفر از شما مادر هستید؟

ج- ....

س- آیا شما گاهی جریان ولادت را نظارت کرده اید؟

ج- ......

س- به زن که ولادت کرده در اثناء ولادت چی نوع کمك ها به وی صورت گرفته است؟

ج- ....

س- به نظر شما ولادت دارای چند مرحله است؟

ج- دارای سه مرحله است (مرحله اول، مرحله دوم، مرحله سوم)

س- مرحله اول ولادت چه وقت شروع میشود؟

ج- مرحله اول از شروع درد های ولادی از اثر انقباض رحم شروع میشود بعضاً مادر ممکن ترشحات خونی همراه با کمی مخاط، خارش و سوزش در زمان درد در این مرحله داشته باشد.

س- مادر در این مرحله باید کدام وضعیت یا حالت را بخود بگیرد؟

ج- بهتر است در این مرحله مادر گردش کند چرا که گردش برای باز شدن عنق رحم و پائین شدن طفل کمك میکند.

س- آیا درد در این مرحله به طور منظم پی در پی میباشد؟

ج- نخیر، در شروع مرحله اول درد به صورت غیر منظم بوده و بین هردرد وقفه نسبتاً طویل تر موجود است دردهای پی در پی به فاصله غیر منظم را درد های کاذب گویند.

س- پس درد های اصلی کدام درد هاست؟

ج- درد های است که فاصله درد ها منظم باشد مثلاً فاصله بین درد ها ۵ دقیقه یا ۲ دقیقه میباشد.

نمایش تصویر (۱)



س- در این رسم چه رامی بینید؟

ج- عنق رحم ها را.

معلم- درست است در این رسم سه رحم نشان داده شده در رسم اول عنق رحم بسته است در رسم دوم عنق رحم کمی باز و در رسم سوم عنق رحم کاملاً باز است.

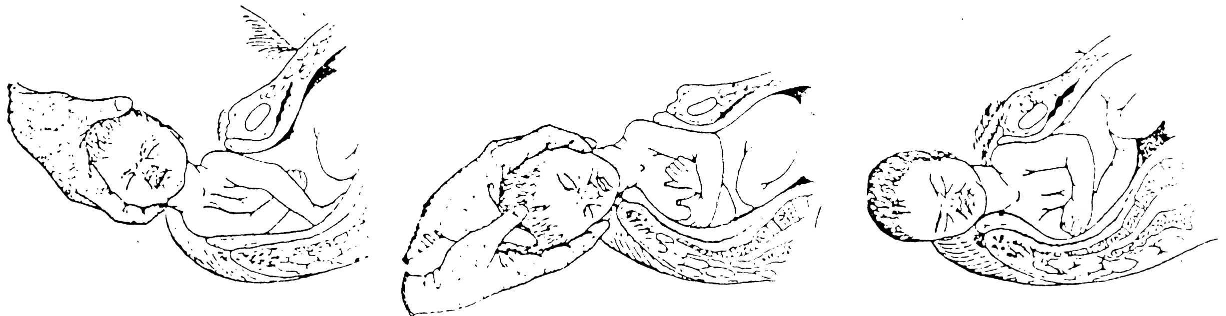
س- آیا خوب است در اثنای مرحله اول مادر به طرف پائین زور بزند؟

ج- نخیر، مادر نباید درمرحله اول دردهای ولادی به طرف پائین زور بزند تا این که عنق رحم کاملاً باز شود همچنان تا زمان که مادر درناحیه حوصلی خود احساس فشار نکند نباید به طرف پائین زور بکند.

س- آیا درد در مرحله اول ولادت در اول باری و چند باری یکسان است؟

ج- نخیر، فرق دارد درد در مرحله اول ولادت درخانم که اول باری تولد کند مدت ۱۰ - ۲۰ ساعت درد دوام دارد و در خانم که چندم باری تولد میکند ۷ - ۱۰ ساعت درد دوام دارد.

نمایش تصویر (۲)



س- این تصویر چه را نشان میدهد؟

ج- طفل تولد شده را نشان میدهد.

س- به نظر شما کدام مرحله ولادت است؟

ج- مرحله دوم ولادت.

س- مرحله دوم ولادت کدام است؟

ج- مرحله است که طفل تولد میشود بعضا از پاره شدن کسیه پر آب (مایع امینوتیک) شروع میشود

س- فاصله این مرحله زیاد است یا کم؟

ج- این مرحله معمولا آسانتر بوده و زمان آن کمتر است و از تقلصات رحم شروع میشود.

س- آیا ضرور است مادر در این مرحله به طرف پائین زور بزند؟

ج- بلی، مادر باید از شروع تقلصات رحم به طرف پائین زور کند این عمل دربیرون آمدن طفل کمک میکند.

س- وضعیت مادر در هنگام تولد طفلش باید چگونه باشد؟

ج- مادرمیتواند بالای دو پا نشسته و یا به پشت بخوابد هر قسم که خود را راحت احساس میکند و باید مادر بالاتر قرار داشته باشد تا به طفل در اثنای ولادت صدمه نرسد.

س- آیا معاینه کردن زن در هنگام ولادت امر حتمی است؟

ج- در ولادت های نارمل به هیچ صورت لازم نیست داکتر یا دائی دست یا انگشت را به داخل مهبل مادر بگذارد زیرا سبب میکروبی شدن مهبل میگردد.

معلم- زمان که عنق رحم به اندازه ۱۰ سانتی متر باز میشود طفل خود به آسانی به دنیا میآید.

س- در قسمت نظافت مادر کدام چیز ها در نظر گرفته شود؟

ج- اطراف و اشیای دور پیش مادر باید پاك باشد تا سبب انتقال امراض مختلف به مادرنشود.

س- وقتی طفل تولد شد کدام چیز ها باید مد نظر گرفته شود؟

ج- طفل معاینه شود که آیا نواقص دارد یا نی یعنی دست و پا و وجودش مکمل است یا چطور.

س- اگر گریه نمیکرد و بیهوش بود به طفل چه کمك شود؟

ج- از دو بند پای طفل محکم گرفته سر طفل را پایان نموده به پشت آن آهسته آهسته زده شود تا مخاط از طرق تنفسی خارج گردد و طفل گریه کند و باوجود این عمل اگر بازهم طفل گریه نکرد طفل را به آب سرد غوطه داده تا به هوش آید.

س- اگر به هوش باشد بعد از تولد به آن چی کمك میکنند؟

ج- باید فورا با یك تکه پاك پوشانده شود تا ریزش نکند زیرا دفعتا از محیط گرم خارج شده است.

س- وقتی طفل تولد شد الی بستن ناف طفل، طفل در کجا قرار داده شود؟

ج- تابستن ناف طفل باید پائینتر از مادر قرار داده شود تا جریان خون کودك به اختلالات مواجه نشود.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چه رامی بینید؟

ج- قطع کردن بند ناف طفل را.

س- پس بند ناف با چی باید قطع گردد؟

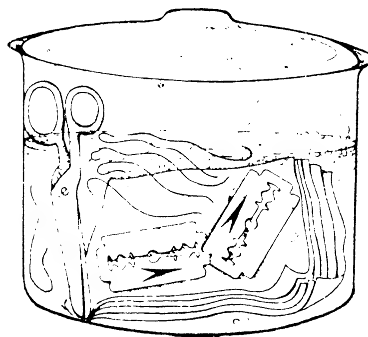
ج- با یك پل پاك و یا قیچی معقم باید بریده شود.

س- بند ناف چگونه باید بسته شود و قطع گردد؟

ج- جهت بسته کردن ناف اول باید به اندازه یك انچ از طرف طفل (به پهنای یك انگشت) و ناحیه بسته کردن دوم به اندازه ۲ انچ از طرف طفل (دو پنهای انگشت) بسته شده بند ناف را از فاصله بین دو ساحه بسته شده قطع میکنیم.

نوت: معلم باید این عملیه را بالای مدل گودی و پلاستنا عملاً اجرا کند.

نمایش تصویر (٤)



س- در این رسم چه را می بینید؟

ج- دیگ که درآن وسایل مورد ضرورت ولادت رامی جوشاند.

س- چطور میتوان ازمنتن شدن بند ناف جلوگیری کرد؟

ج- اولاً بند ناف باید با شی معقم قطع شود و هم بند ناف باید با گاز پنبه پاك خشك و یا هم کوشش شود که پاك نگاه شود زیاد پیچانده نشود.

س- زیادتر کدام مرض از اثر بریدن بندناف یا شی ناپاك و گذاشتن چیزهای غیر ضروری مثل خاك، گل، سرخی، سرمه و اشیای مشابه آن پیدا میشود؟

ج- تیتانوس.

س- بند ناف معمولاً بعد از کدام مدت می افتد؟

ج- بعد از ۵ - ۸ روز خشك شده می افتد.

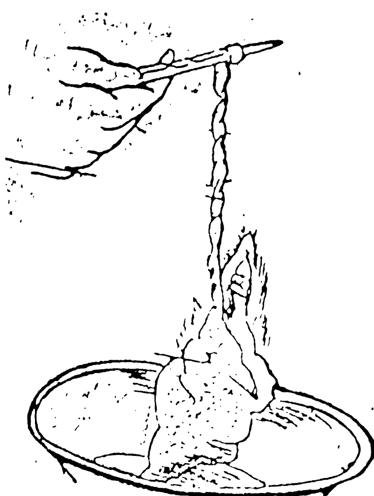
س- چرا مهم است طفل پس از ولادت فوراً پستان مادر را بمکد؟

ج- زیرا در جدا شدن پلاسنتا (جوره) کمك میکند و از خونریزی مادر جلوگیری میشود.

س- به طفل بعد از ولادت کدام کمك ها باید صورت گیرد؟

ج- مخاط اضافی از گوش، داخل بینی و دهن نوزاد یا مخاط کشیده شود و اگر مخاط کش نبود با دستمال پاك دهن، چشم ها وگوشهای طفل پاك شود و هم در چشم نوازد لیمو چکانده شود.

نمایش تصویر (۵)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- خارج شدن پلاسنتا (جوره) را.

س- چه فکر میکند که خارج شدن جوره کدام مرحله ولادت است؟

ج- مرحله سوم ولادت است.

س- معمولاً پلاسنتا چه وقت خارج میشود؟

ج- شاید در بعضی ها از ۵ - ۱۵ دقیقه بعد خارج می شود و در بعضی ها تا نیم ساعت الی یك ساعت هم دوام میکند و اگر خارج نشد عاجل نزد داکتر برده شود.

س- شما در رسم چی را میبینید؟

ج- غذاهای انرژی دهنده مثل جواری، کچالو، گندم ... و غیره.

س- این غذا ها به وجود چی فایده دارد؟

ج- این غذاها به وجود ما انرژی میدهد یا طاقت میدهد.

نمایش مواد حقیقی

(در بین پاکت های پلاستیکی برنج، گندم، نان خشك، کچالو، جواری)

س- کیها به این نوع غذاها زیاد احتیاج دارند؟

ج- دهقانان، گلکاران و مزدورکاران و کسانی که کار جسمی زیاد تر می کند باید به خاطر کسب انرژی دوباره از آن استفاده نمایند.

س- چی وقت باید این غذا ها گرفته شود؟

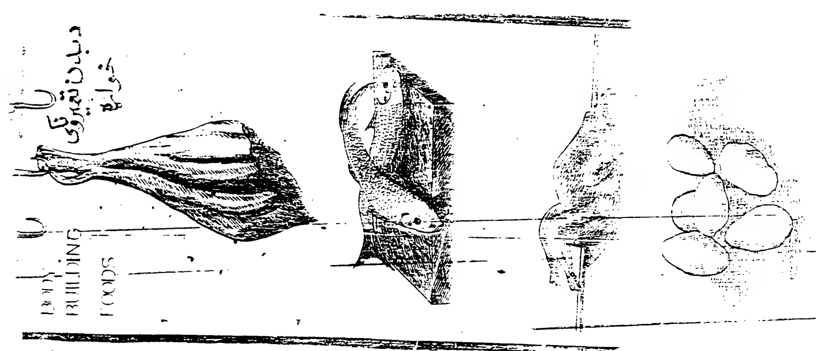
زیاد تر از طرف چاشت زیرا در هنگام شب در معده مانده بد هضمی را بار میآورد. و هم نباید بعد از مصرف آن دفعتاً شخص استراحت کند بلکه باید بیدار بنشیند تا غذا هضم شود.

معلم- به این شکل (دایره) نگاه کنید؟

س- اگر این دایره را جسم انسان فکر کنیم آیا به یك پایه قسمی که می بینید استوار استاد میشود؟

ج- نخیر.

نمایش تصویر:



س- به خاطر خارج شدن پلاسنتان کدام کمك ها صورت گیرد؟

ج- بطن مادر مساژ داده شود مریض نفس های عمیق بکشد چنانچه اکثرا مروج است نوك موی مریض را به دهنش میدهند تا دلبد شود که این دلبدی در خارج شدن پلاسنتا کمك میکند و بعضی ها رواج دارد یك بوتل را به مریض میدهند که پف کند.

س- چطور میتوان مطمیئن شد که آیا پلاسنتا مکمل خارج شده؟

ج- اول به پلاسنتا نگاه میکنیم که کدام قسمت آن کم نباشد و یا میبنیم که خون از داخل آن به خارج جریان دارد یا خیر.

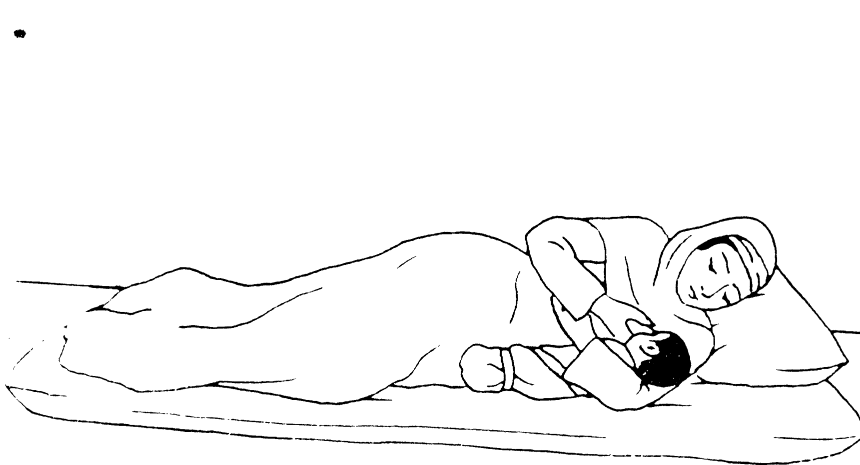
اگر بازهم ندانستیم پلاسنتا را در طشت پر از آب گذاشته می بینیم که از آن خون خارج میشود اگر خارج شد میدانیم که پارچه داخل رحم مانده.

نمایش مودل: معلم عملا پلاسنتا را در دو دست گذاشته نشان بدهد.

س- بعد از خارج شدن پلاسنتا به مادر کدام کمك جهت جلوگیری از خونریزی اضافی باید انجام داد؟

ج- بطن مادر مساژ داده شود تا رحم منقبض گردد.

نمایش تصویر (٤):



س- شما در تصویر چرا می بینید؟

ج- خانم زچه را.

س- حال کسی گفته میتواند که کدام هدایات را باید مد نظر گرفت تا زن زچه پس از تولد طفل صحتمند باشد؟

ج- نوشیدن مایعات جهت ازدیاد شیر.

- خوردن غذای متوازن و کافی
- گرفتن تابلیت آهن، فولیک اسید جهت جلوگیری از کم خونی
- مراعات حفظ الصحه، حمام گرفتن.
- پاک ساختن مادر در روزهای اول با جانپاک مرطوب.
- پاک نگهداشتن پستان ها و شستن آن قبل از هر شیر دهی.

ارزیابی:

س- ولادت دارای چند مرحله است؟

س- مرحله اول ولادت کدام است؟

س- آیا مادر در مرحله دوم به طرف پائین زور بزند؟

س- فرق بین درد اصلی و کاذب چیست؟

س- مرحله سوم ولادت کدام است؟

س- کدام کمک ها به مادر که ولادت کرده صورت گیرد؟

س- بند ناف چطور قطع گردد؟

خلاصه:

این بود جریان یک ولادت مصئون و در صورت که ولادت اختلالی باشد. ویا مادر مشکلات مانند فشار خون بلند داشته باشد و یا طفل به شانه یا به پا باشد در آن صورت هر چه زودتر به مرکز صحی انتقال دهید در فاصله راه یک بالشت زیر کمر مادر گذاشته شود و یا پاهای مادر را بلند قراردهید تا از ضایع شدن طفل و مادر جلوگیری شود.

نکات عمده را تکرار وبالای پیام های صحی تاکید نمائید.

پلان درسی (۵۵)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: تغذیه توسط شیر مادر

تاریخ تهیه پلان: ۲ - ۷ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه یی بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- فواید تغذیه توسط شیر مادر چیست؟

۲- طفل تا سن چند سالگی توسط شیر مادر تغذیه گردد؟

۳- چرا در پهلوی شیر مادر غذای اضافی به طفل داده شود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر: ۱- تغذیه طفل توسط شیر مادر
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای فواید تغذیه توسط شیر مادر. ۲- بحث درموردچرا به طفل غذای اضافی داد.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۲- تغذیه توسط طفل با شیر چوشك ۳- طفل صحت مند.
ارزیابی	۲ "		٤- غذای اضافی
خلاصه	۱ "		
تاکید بالای پیام های صحی			

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! به شما معلوم است که تمام موجودات زنده به غذا ضرورت دارند و بدون غذا زنده گی کرده نمیتوانند مگر خوردن غذا در هر سن و سال فرق میکند یعنی نوعیت غذا در سن و سال فرق میکند. قسمیکه میدانید به اطفال که نو تولد میشوند نمی توانیم غذای بزرگان را بدهیم

س- پس بهترین غذا برای اطفال نو تولد چیست؟

ج- شیر مادر بهترین غذای برای اطفال نو زاد می باشد.

معلم- پس درس امروز ما هم درمورد تغذیه اطفال توسط شیر مادرمیباشد.

پرسیدن از تجارب شاملین.

س- آیا شما اطفال تان را توسط شیر خود تغذیه مینماید؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- مادر که طفل خود را از شیر خودش تغذیه میکند.

س- آیا کارخوب میکند که طفل خود را از شیر خودش تغذیه مینماید؟

ج- بلی.

س- تغذیه طفل توسط شیرمادر چه فایده دارد؟

ج- شیر مادر غذای مکمل بوده و سبب نمو و صحتمندی طفل میگردد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك طفل چاق و صحتمند.

س- به نظر شما طفل چرا اینقدر صحتمند و قوی است از چه نوع شیر تغذیه شده.

ج- از شیر مادر.

بسیار خوب میدانید که شیر مادر غذای خوب و کافی بوده همیشه باید اطفال تانرا در صورت امکان توسط شیر خود تغذیه کنید.

س- غیر از اینکه شیر مادر غذای مکمل است دیگر چه فاید دارد؟

ج- شیر مادر ارزان بوده و همیشه دستیاب و آماده بوده دارای حرارت معین می باشد و شیر مادر طفل را از امراض محافظت میکند.

س- چرا شیر مادر اطفال را از امراض محافظت مینماید؟

ج- زیرا در ترکیب خود موادی را دارا میباشد که جسم طفل را تا شش ماه اول حیات معافیت میدهد.

س- آیا خوب است که اولین شیرمادر را که بنام فله یاد میشود به طفل ندهیم؟

ج- نخیر، زیرا همین فله (کلستروم) است که دادن آن به طفل بسیار موثر است و طفل را از امراض محافظت میکند.

س- آیا میدانید وقتی طفل تولد شد فوراً باید زیر پستان مادر قرار گیرد چرا؟

ج- بلی، چون قرار گرفتن طفل بعد از تولد فوراً در زیر پستان دو فایده دارد.

۱- سبب قطع شدن خونریزی میگردد.

۲- در خارج شدن پلاسنتا کمك میکند و همچنان باعث منقبض شدن رحم می گردد.

علاوتاً طفل که بعد از طی یك سلسله سختی و فشارها به دنیا میآید در آغوش مادر احساس آرامش میکند.

س- آیا گفته میتوانید تا سن چند سالگی به اطفال شیر داده شود.

ج- تا سن دو سالگی و یا زیادتر

بلی، مطابق آیات متبرکه قرآنکریم به طفل باید تا مدت دو سال و زیادتر شیرداده شود.

س- شیر مادر تا چند ماهگی برای طفل کافی بوده و بعد از آن باید در پهلوی شیر مادر غذای اضافی داده شود؟

ج- شیر مادر تا سن (٤ - ٦) ماهگی غذای کافی بوده و بعد از آن باید در پهلوی شیر غذای اضافی داده شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك زن که به طفلش غذا میدهید.

س- شما به اطفال تان بعد از چند ماهگی در پهلوی شیر مادر غذای اضافی میدهید؟

ج- بعد از ٤ - ٦ ماهگی.

س- دادن غذا بعد از چارماهگی در پهلوی شیر مادر چه فایده دارد؟

ج- فواید زیاد دارد اول اینکه سبب نمو طفل شده و طفل همیشه صحتمند، قوی و سر حال میباشد.

س- آیا زمانی که به طفل غذا را شروع نمودیم شیر را قطع کنیم؟

ج- نخیر، زیرا طفل در پهلوی غذا به شیر هم ضرورت دارد.

معلم- بسیار خوب پس گفته های شما درست بوده باید گفت که در پهلوی شیر مادر بعد از چهار ماهگی حتماً به طفل دادن غذا آغاز گردد زیرا طفل بزرگ شده و شیر برایش کافی نبوده، در صورت که غذا ندهیم طفل ضعیف بار آمده و نمو نمیکند.

س- آیا شما در زمان حمل به طفل خود از شیر خود تغذیه مینمایید؟

ج- نخیر.

س- چرا؟

ج- زیرا شیرمادر خراب میگردد.

معلم- در زمان حمل شیر مادرخراب نشده بلکه دادن آن به طفل سبب ضعیفی مادر و کودك که در بطن در حال رشد است میشود.

س- در صورت نداشتن شیر و یا موجودیت کدام مشکل دیگر طفل تان را توسط کدام نوع شیر تغذیه میکنید؟

ج- توسط شیرپودری یا شیر گاو.

س- شیر پودری را توسط چی به اطفال بدهیم تا مریض نشوند.

ج- توسط قاشق و گیلاس.

نمایش تصویر (٤)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- شیر چوشك و طفل اسهال را.

س- چرا طفل اسهال شده.

ج- بخاطریکه توسط شیر چوشك تغذیه شده وپاك نگهداشتن شیر چوشك کار مشکل بوده و سبب پیدا شدن امراض میگردد.

س- تغذیه طفل توسط شیر چوشك کدام خطرات رابار میآورد؟

ج- اسهال، سؤ تغذیه و دیهایدریش را بارمی آورد.

س- آیا بهتر است که اطفال از شیر مادر تغذیه نماید تا صحتمند باشند؟

ج- ....

معلم- در صـورت موجـودیت کـدام مشکل شیر بز و یا گاو که خوب جوشانده شده باشد در گیلاس با قاشق به طفل داده شود. و در صورت استفاده از شیر گاو باید کمی آب جوشانده در شیر علاوه گردد تا رقیق تر شود.

س- کسی یکبار دیگر گفته میتواند که شیرمادر چی فایده دارد؟

ج- شیر مادر طفل را صحتمند و اطفال را از امراض دور نگهمیدارد.

- سبب محافظت اطفال ازامراض میسازد.
- پاك بوده و همیشه دستیاب میباشد.
- اولین شیرمادر یا فله حتماً به طفل داده شود زیرا طفل را در برابر امراض محافظت میکند.
- مکیدن شیر توسط طفل بعد از تولد سبب کنترول خونریزی و خارج شدن پلاسنتا می گردد.

اگر سوالی باقی نمانده باشد درس را در اینجا خاتمه میدهیم و چند سوال از شما دارم.

ارزیابی:

س- چرا به طفل شیر مادر داده شود ؟

س- شیرمادر تا کدام سن به طفل داده شود ؟

س- دادن فله یا کلستروم به طفل چه فایده دارد ؟

س- فواید تغذیه طفل توسط شیر مادر را بیان دارید ؟

خلاصه:

درس امروزما در مورد تغذیه طفل توسط شیر مادر بود و دانستیم که دادن شیر مادر به طفل نظر به شیر پودری فواید زیاد دارد. شیر مادر طفل را صحتمند نموده و سبب نمو، محافظت طفل میگردد در حالیکه شیر پودری و شیر چوشك سبب اسهال می گردد و طفل را مریض میسازد پس همیشه باید به طفل از شیر مادر استفاده گردد تا طفل خوبتر نمو نماید.

تغذیه اضافی (پیام های صحی)

۱- تغذیهء اضافی طفل باید همراه با تغذیه از شیرمادر، درماه ٤ حیات آغاز شود.

۲- برای اینکه طفل خوب نمو کرده و صحتمند باشد باید حتماً برایش غذاهای اضافی نیز دهید.

- غذای اضافی، طفل را انرژی کافی و قوت مدافعت در مقابل امراض میدهد.
- بدون تغذیهء اضافی، طفل به سؤ تغذی و امراض گوناگون دیگرمبتلا میشود.

۳- غذاهای اولیهء را که به طفل میدهید باید خوب پخته شده و نرم بوده و با معرفی با النوبهء غذاهای جدید، طفل باید تا عمر یك سالگی با همه غذاهای که در فامیل خورده میشود آشنا گردد.

٤- برای دانستن حالت صحی طفل، باید همیشه طفل را برای وزن کردن و ترسیم گراف نمویش، به کلینك ببرید.

۵- شیرمادررا قطع نکرده و هم هیچگاهی طفل را توسط چوشك تغذیه نکنید.

٦- در وقت مریضی و بعد از آن طفل را غذای زیادتر و خوبتر دهید.

پلان درسی (۵۶)

تهیه کننده: رویا «نظام»

موضوع: پرابلم همراه با شیر مادر

تاریخ تهیه پلان: ۱ - ۲ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- اگر در جریان شیر دهی مشکلات پیدا کنند چه باید بکند؟

۲- اگر مادر شیر نداشته باشد طفل را چطور تغذیه کند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
			۱- تصویر پستان نوک دراز.
جریان درس جدید:		سوال و جواب	۲- پستان نوک کوتاه
۱- بحث در مورد مشکلات شیر دهی.		نمایش	۳- پستان سرخ متورم.
۲- بحث بالای طفل که از شیر مادرتغذیه نمیگردد			
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- گوشت، ماهی، تخم.

س- این غذا به وجود چی فایده دارد؟

ج- باعث نمو و ترمیم حجرات میشود.

س- چی کسانی زیاد تر به این نوع غذا ضرورت دارند؟

ج- اطفال مریض در اثنای مریضی و بعد از آن.

س- اگر گوشت مرغ، ماهی، تخم میسر نشود چی چیز عین خواص را خواهد داشت؟

ج- ......

نمایش اشیای حقیقی (لوبیا، ماش، نخود، چار مغز، بادام و غیره)

معلم- در صورت که انواع گوشت ها میسر نباشد میتوان جهت نشر و نما و ترمیم حجرات بدن از این غذا ها استفاده کرد.

س- آیا همین دو گروپ مواد غذای برای وجود انسان کافی است؟

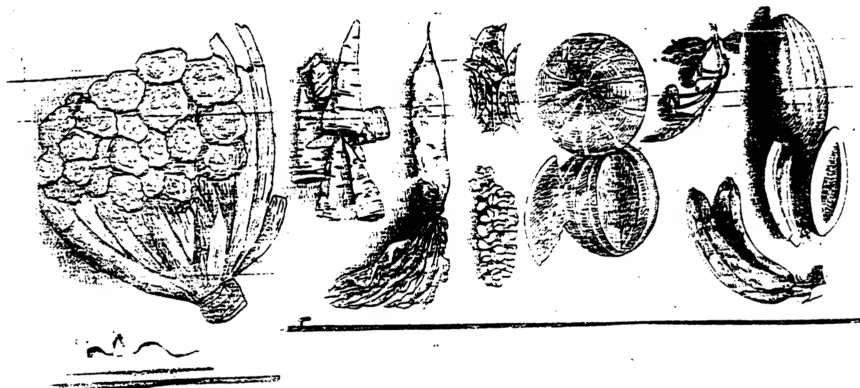
ج- ......

معلم- قسمی که می بینید بازهم وجود استوار نمی باشد و بالای دو پایه توازن ندارد.

س- پس کدام گروپ مواد باقی مانده تا وجود بتواند توازنش را نگهداری کند؟

ج- ......

نمایش تصویر:



مقدمه:

سلام و احوالپرسی و ترتیب و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

درس را با طرح چند سوال آغاز میکنیم.

س- در بین شما چند نفر زنان شیر ده موجود است؟

ج- ....

س- آیا در جریان تغذیه طفل تان به کدام مشکل بر خورده اید؟

ج- ....

س- اگر بلی برای رفع درد پستان تان چه کرده اید؟

ج- ....

خواهران و مادران عزیز! امروز میخواهم که همراه تان درباره بعضی ازتکالیف های که زنان شیر ده در وقت شیر دادن به آن مبتلا میشوودند گپ بزنم.

تصویر نوک پستان تخریش شده را به شاگران نشان داده میپرسیم.



س- در تصویر چی را می بینید؟

ج- یك زن را که پستانش تخریش شده است.

س- آیا گاهی شما به این تکلیف دچار شده اید؟

ج- ....

س- میدانید که چرا بعضاً نوك پستان تخریش پیدا میکند؟ (از چند نفر پرسیده شود)

ج- اگر پستان درست به دهن طفل داده نشود (زیاد فرو برود یا بیرون بماند)، پستان درست تخلیه نشود، و یا اگر پستان زود، زود شسته نشودشکل فوق بوجود می آید.

س- پس به خاطر جلوگیری از این مشکل چی باید کرد؟

ج- پستان را به صورت درست به دهن طفل داده خود رامطمئن بسازیم، به طفل زود، زود و برای مدت کوتاه شیر بدهیم، پستان باید هر روز با آب صابون پاك سشته شده مساژ گردد.

تصویر پستان نوك کوتاه را نشان داده بپرسید:



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن رامی بینیم که نوك پستانش کوتاه است.

س- شما چطور میتوانید نوك پستان را آماده شیر دهی بسازید؟

ج- معمولاً در طفل اول نوك پستان مادر کوتاه و فرو رفته میباشد پس زن حامله باید در جریان حمل روزانه نوك پستان را با دو انگشت گرفته و به طرف بیرون کشیده و مساژ بدهد.

تصویر پستان که سرخ، متورم و دردناك است به شاگردان نشان داده می پرسیم که:



س- در تصویر چی را می بینید؟

ج- یك زن را می بینیم که نوك پستان اش سرخ و متورم است.

س- چه فکر میکنید چرا پستان به این تکلیف دچار میگردد؟

ج- اگر پستان درست تخلیه نگردد یا بصورت درست در دهان طفل نگردد.

س- پس به خاطر جلوگیری از این تکلیف باید چه کنیم؟

ج- باید به طفل شیر بدهیم و اگر پستان شیر تجمع نماید باید توسط شیر کش شیر آن را کشیده و همراه قاشق و گیلاس به طفل داده شود.

س- بازهم اگر به این تکلیف دچار شدیم چه کنیم؟

ج- تکه را گرم کرده درجای های درد ناك پستان بگذاریم و اگر بازهم درد داشت نزد داکتر مراجعه کنیم.

س- اگر پستان مادر شیر نداشته باشد طفل را چطور تغذیه میکنید؟

ج- برایش شیر پودری بدهید.

معلم- متوجه باشید که برای تهیه شیر پودری دقت زیاد لازم است. آب که همراه آن شیر درست میکنید باید جوش داده باشید. شیر زیاد رقیق نباشد چرا که طفل را سؤ تغذیه میسازد.

شیر نباید زیاد غلیظ باشد چرا که سبب سؤ هضم میگردد. طفل را توسط قاشق و گیلاس شیربدهیم چرا که شیر چوشك زود ملوث میشود.

س- غیر از شیر مادر به طفل چه چیز های دیگر باید داده شود ؟

ج- غذاهای نرم، پاك و خوب پخته شده و آب میوه برای طفل داده شود.

ارزیابی:

س- مشکلات عام زمان شیر دهی کدام ها اند ؟

س- راه حل این مشکلات چیست؟

س- اگر پستان مادر شیر تولید نکند چطور باید طفل را تغذیه کرد ؟

خلاصه:

در درس امروز خواندید که یك زن شیر ده شاید به بعضی تکالیف های مانند تخریش نوك پستان که دراثرمکیدن نادرست نوك پستان یا نا پاك بودن نوك پستان بوجود میآید دچار میشود.

و یا بعضاً پستان ها در اثر تخلیه نشدن درست شیر سرخی و تورم پیدا میکند و به خاطر جلوگیری آن باید به طفل شیر داد یا توسط شیر کش شیر پستان ها را درست تخلیه کرد.

پلان درسی (۵۷)

تهیه کننده: لطیفه فرید

موضوع: اضرار شیر چوشك

تاریخ تهیه پلان: ۱۱ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در اخیر ساعت درسی ۲۵ دقیقهء بتوانند در مورد خطرات، اضرار و تأثیرات شیر چوشك و بالای صحت و عاطفهء طفل معلومات ارائه دارند.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید: ۱- بحث بحث درمورد اضرار و خطرات شیر چوشك	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر طفلی که از طریق شیر چوشك تغذیه می گردد. ۲- تصویر شیر چوشك که مگس بالای آن نشسته.
ارزیابی	۲ "		۳- تصویر قبرستان
خلاصه	۱ "		٤- تصویر طفل که اسهال دارد.

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی، تنظیم و ترتیب گروپ و پرسیدن از تجارب شاملین.

جریان درس جدید:

قسیمکه میدانید که شیر مادر بهترین غذا برای طفل بوده و همچنان طفل را از امراض نگاه میدارد طفلی که از شیر چوشك تغذیه میگردد نسبتاً به اطفالیکه از شیر مادر تغذیه میکند چهار ده مرتبه به اسهال و سه رتبه زیادتر به امراض سیستم تنفسی مبتلا میگردد. امروز درس ما و شما هم درمورد خطرات شیر چوشك و اضرار آن است امیدوارم مرا همکاری نمائید.

س- در بین شما کسی است که طفل اش را از طریق شیر چوشك تغذیه کند؟

ج- ....

س- کدام عوامل سبب شده که باید طفل تان از طریق شیر چوشك تغذیه گردد؟

ج- ....

س- آیا طفل را دیده اید که در اثر استفاده از شیر چوشك مرده باشد؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱):



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- طفل که مادرش او را از طریق شیر چوشك تغذیه می کند؟

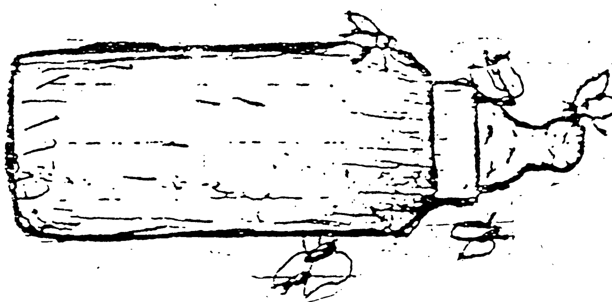
س- آیا این طفل بنظر تان صحت مند بنظر میرسد؟

ج- نسبتاً صحتمند است شاید مادرش شیر چوشك را جدیداً برایش شروع کرده است.

س- آیا این طفل برای همیش همینطور صحتمند خواهد ماند؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲):



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- تصویر شیر چوشك و چوشك است که بالای آنها مگس ها نشسته است.

س- آیا این شیر چوشك پاك است؟

ج- نخیر، زیرا سر آن باز است و مگس ها نیز به روی آن نشسته است.

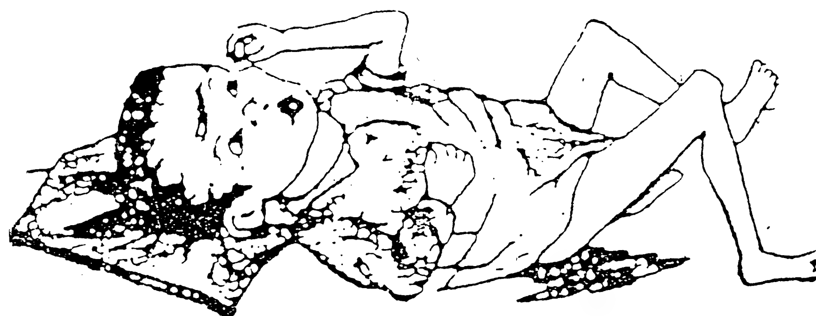
س- چه فکر میکنید که اگر مادر همچنین شیر چوشك را به طفل بدهد چه واقع خواهد شد؟

ج- طفل مریض شده و روز بر روز لاغر میگردد.

س- کدام امراض زیادتر از شیر چوشك به وجود می آید؟

ج- اسهال، سؤ تغذیه، دیهایدریشن، زیرا این شیر چوشك ملوث با میکروب است و میکروب مستقیم به دهن طفل انتقال نموده و طفل را زودتر به امراض معدی معایی مبتلا می نمائید.

نمایش تصویر (۳):



س- در این رسم چی را می بیند؟

ج- طفل که لاغر است و مبتلا به اسهال شده است؟

س- در اسهال مواد غایطه چی قسم است؟

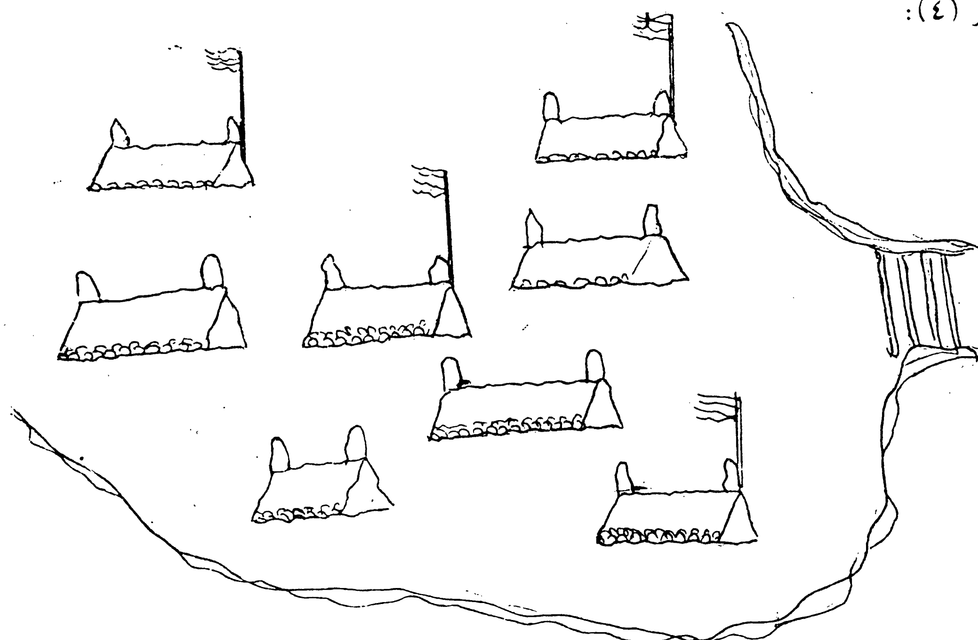
ج- مواد غایطه آبگین می باشد.

س- آیا میدانید این طفل چرامبتلا به اسهال شده است؟

ج- زیرا از طریق شیر چوشك تغذیه شده است.

مادران گرامی! تغذیهء طفل از طریق شیر چوشك بسیار خطرناك بوده زیرا ممکن در اثر اسهالات شدید و ادرار طفل به کمبود آب بدن دچار شده و از بین برود.

نمایش تصویر (٤):



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- یك قبرستان را.

س- بنظر شما این قبر کیست؟

ج- قبرهمان پسر یست که در اول صحتمند بود، بعداً از شیر چوشك تغذیه شد، بعداً مبتلا به اسهال و دیهایدریشن و بلاخره از بین رفت و مرد.

س- آیا خوش دارید که اطفال معصوم تان که ۹ ماه بروی دل زحمت اش را کشیده به یك عالم امید وی را به دنیا میآورید به این آسانی از دست تان برود و در زیر خاك دفن شود؟

ج- ....

س- آیا میدانید که چرا مادران طفل شان را از طریق شیر چوشك تغذیه می کنند؟

ج- بعضی مادران دلایل خاص در زمینه دارند بعضی دیگر میگویند حوصله دادن شیر را ندارد دادن شیر یك خستگی کلی است. وعدهء دیگر عقیده براین هستند که تغذیه طفل تو سط پستان مادر باعث خرابی اندام ایشان می گردد.

س- پس شما برای چنین زنان چه توصیه می کنید؟

ج- مادرانیکه شیر شان کم است باید مایعات و غذای کافی بگیرند، استراحت کنند و طفل را هر ساعت بعد شیر بدهند تا مجرای شیری زیاد تر باز شده و غدوات ترشحی شیر زیادتر تولید کنند. زمانیکه خسته هستند به شیر دادن طفل بهانه می کند او باید به مفهوم مادرشدن و مقام مادری در نزد خداوند پی ببرد زیرا تغذیه طفل از طریق شیر مادر و انداختن وی زیر پستان خستگی نبوده بلکه باعث پیدا شدن مهر و محبت و عاطفهء مادری بین طفل و مادر می گردد.

- برای مادرانیکه خرابی اندام را بهانه می کنند باید گفت که بزرگی و خوردی پستانها مربود به تغذیه نبوده بلکه نظر به ساختمان اندام زن می باشد و بعضی کلان بودن و خورد بودن پستانها را بهانه می کنند که ترشح شیر مربوط به بزرگی و خوردی پستانها نبوده بلکه مربوط به هارمونهای ترشح شیر در زن است.

س- پس این مادران طفل شانرا چگونه باید تغذیه کنند؟

ج- باید شیر را در گیلاس انداخته و بدهن طفل شان بدهند ، یا با قاشق در دهن طفل بیاندازند زیرا هر قدر که در قسمت نظافت و حفظ الصحه چوشك توجه گردد باز هم اندك بی توجهی باعث کلان ترین مشکل می گردد. یعنی شیر چوشك و چوشك هیچگاهی پاك بوده نمیتواند.

س- چه فکر میکنید که بر علاوه اینکه شیر چوشك به طفل از نظر صحی خطرناك است دیگر کدام خطرات را بار می آورد؟

ج- همینکه مادر طفل اش را از پستان جدا کرده و به تغذیه مصنوعی میپردازد مهر و محبت فرزند ومادر کم می شود.

س- کسی مثال داده میتواند چگونه؟

ج- مثلاً یك طفل که برای دوسال از پستان مادر تغذیه شده نسبت به طفل که با شیر چوشك تغذیه می گردد مشکل تر از شیر جدا می گردد. زیرا او با مکیدن پستان مادر قلب مادر اش را نیز درك نموده است و جدایی را خطرناك میداند.

معلم- بسیار خوب برعلاوه طفلی که ازشیر چوشك تغذیه می گردد زمانیکه به مرحله بلوغت هم میرسد به مادر چندان علاقمند نیست زیرا این شرایط را مادر برایش مهیا نکرده بود، مخصوصاً اطفال که شیر چوشك پلاستیکی دارند و سبك است که بدست بگیرند چون هر زمانیکه طفل گریه می کند مادر و پدر شیر چوشك را بدست او میدهند او آرام میگیرد.

س- آیا در همه حالات گریهء طفل از اثر گرسنگی خواهد بود؟

ج- نخیر، زیرا در بعضی حالات او پشت محبت پدر ومادر میگیرید و تقاضا دارد تا در بغل مادر قرار گیرد اما زمانیکه مادر چوشك را بدست اش میدهد او به همان چوشك و چیزی اجنبی تکیه نموده و نسبت به پدر و مادر عقیده خوب نمیداشته باشد.

س- بر علاوه این خطرات دیگر کدام خطرات را بار خواهد آورد؟

ج- مادریکه طفل اش را از طریق چوشك تغذیه می کند زودتر حامله می گردد. زیرا اکثر مادران در زمان که شیر میدهند عادت ماهوار شده و یا به اصطلاح عامیانه میگویند حق شیر نگه کرده و حمل نمیگیرد

ارزیابی:

س- شیر چوشك چیست و چه خطرات را بار می آورد؟

س- چرا طفل که از شیر چوشك تغذیه می گردد نسبت به طفل که از شیر مادر تغذیه شده به والدین بی علاقه و بی احساس است؟

س- چرا طفل که شیر چوشك میخورد به امراض زیاد تر مبتلا می گردد؟

س- شما به زنانیکه از دادن شیر به طفل امتناع میورزند چی نصیحت می کنید؟

خلاصه:

مادران گرامی! درس امروز ما و شما در مورد خطرات و اضرار شیر چوشك بود دانستیم که شیرچوشك علاوه از اینکه باعث امراض و مشکلات صحی به طفل می گردد باعث کم شدن مهر مادری و پدری بین فرزندان و والدین نیز میگردد. پس بیائید که این دشمن عاطفه و صحت را دور کرده و طفل را از شیر خود تغذیه کنید.

س- در رسم چی را می بینید؟

ج.- میوه و ترکاری های مختلف را

س- این گروپ مواد غذای چی فایده دارد؟

ج- این گروپ مواد غذای را غذاهای محافظوی نیز میگویند وجود را در برابر امراض محافظه میکند.

س- آیا ضرورت است تنها از این نوع غذا ها استفاده گردد؟

ج- نباید تنها از این نوع غذا ها استفاده گردد.

معلم- طوریکه می بینید با گذاشتن پایه سوم جسم استوار است و هر گاه یکی از آن نباشد وجود موازنه اش را از دست میدهد پس از این آزمایش فهمیده شد که وجود به تمام غذا ها ضرورت دارد و باید در تقسیم اوقات غذای روزمره توجه گردد و کوشش شود در طول یك هفته در انواع غذا تا حدامکان استفاده گردد.

س- در کدام حالت وجود غذاهای را که گفته شد خوبتر جذب کرده میتواند؟

ج- اولاً غذاها باید خوب نرم باشد و خوب جویده شود زیرا جویدن غذا در دهن وظیفه معده را آسانتر میسازد و از نفخ گاز و بد هضمی جلوگیری مینماید و خوبتر جذب بدن میشود.

س- خوردن ترکاری در کدام حالت مصئون است؟

ج- زمانیکه خوب شسته شود و ترکاری ها مانند زردك، بادرنگ، کرم وحتی شبدر اگر خام خورده شود بهتر و مفیدتر است.

س-در قسمت سرخ کردن غذاها چی نظر دارید؟

ج- بر علاوه اینکه کیفت غذا در اثر سرخ کردن از بین میرود برای جگر، معده و حتی قلب نهایت مضر میباشد.

معلم- بعضاً عادت دارند که ترکاری ها و سبزیجات را اولاً جوش داده و بعداً در روغن سرخ میکنند که با این کار اکثر مواد مفیده (ویتامین ها) آن ضایع میگردد و هم بهتر است تا ترکاری باب را که پوست دارد قبل از پختن باید پوست آن گرفته نشود بلکه ابتدا باید با پوست شسته شود. و بعداً پوست و قطعه قطعه کرده و دوباره شسته نشود زیرا ترکاری هرقدر میده شود باز شسته شود به همان اندازه مفاد آن ضایع میگردد.

س- آیا لچ گذاشتن سردیگ غذا در اثنای پختن غذا کار خوب است؟

ج- ......

پلان درسی (۵۸)

تهیه کننده: ناهید «احمدزی»

موضوع: غذای اضافی برای اطفال تحت سنین (٤ - ٦) ماه

تاریخ تهیه پلان: ۲۵ - ۸ - ۹۷

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- فواید غذای اضافی چیست؟

۲- طرز تهیه کردن غذای اضافی.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	مواد کار عملی ۱- بوره
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای فواید غذای اضافی. ۲- بحث در مورد طرز تهیه کردن غذای اضافی.	۲۰ "	کار عملی	۲- سوجی ۳- شیر ٤- گیلاس ۵- قاشق ٦- دیگ
ارزیابی	۲ "		۷- منقل
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ و تنظیم مواد کار عملی

جریان درس جدید:

مادران گرامی! همه میدانیم که اطفال سرمایه زنده گی بوده به صحت و مراقبت زیادتر نیاز دارند تا بهتر رشد نمایند که صحت و نمو آنها وابسته به خوراك خوب آنهاست اطفال نظر به سن وسال به تغذیه ضرورت دارد. مثلاً طفل از زمان تولد الی سن (۲) سالگی به شیر مادر ضرورت دارد.

س- به نظرشما برای اطفال تا سن ۲ سالگی شیر مادر کفایت می کند؟

ج- نخیر.

س- چرا؟

ج- بخاطریکه طفل در حالت نمو است.

س- پس چه باید کرد؟

ج- در پهلوی شیر مادر باید به طفل غذای اضافی داده شود.

س- غذا اضافی بعد از چند ماهگی باید به طفل داده شود؟

ج- بعد از سن ٤ - ٦ ماهگی.

بسیار خوب درس امروز ما و شما هم راجع به غذا اضافی طفل بعد از سن (٤ - ٦) ماهگی است، که با هم یك کار عملی داریم من برایتان طرز تهیه یك نوع غذای نرم را یاد میدهم که برای اطفال خورد سال و شیر خوار بسیار مفید میباشد چون این غذا در ترکیب خود مواد مورد نیاز کودك (کلسیم و ویتامین ها مانند ویتامین E و ویتامین B1 و قند) را داشته که سازنده وجود طفل بوده و سبب تقویت و نمو طفل شده و آن ها را از امراض مختلف نجات داده و برایشان انرژی داده و مقاومت وجود آنها را بلند میبرد. که مواد آنرا ذیلاً معرفی مینمایم:

مواد:	مقدار
- سوجی	یك قاشق
- شیر	یك و نیم پیاله
- بوره	بقدر ضرورت
- پیاله	۲
- قاشق	۲
- دیگ	۱
- منقل	۱
- مسکه یا روغن	۱

جریان کار عملی:

طرز تهیه:

قبل از تهیه غذا دستها با آب و صابون پاك باید شسته شود و از ظروف پاك استفاده گردد سوجی را کمی سرخ نموده بعداً شیر را که قبلاً جوشانده شده همراه با بوره به آن علاوه نموده و خوب مخلوط می نماییم، برای مدت (۱۰) دقیقه بالای آتش گذاشته و بعداً دور میکنیم و میگذاریم سرد شود و حسب ضرورت به طفل میدهیم.

در جریان ازسامعین سوالات ذیل پرسیده شود:

س- چرا قبل از تهیه غذا دستهای خود را با آب و صابون شستیم؟

ج- بخاطریکه اولین شرط صحتمندی طفل مراعات حفظ الصحه (شخصی و محیطی) است.

س- چرا در پهلوی شیر مادر غذای اضافی داده شود؟

ج- بخاطریکه وجود طفل در حالت نمو بوده و شیر مادر برایش کفایت نمیکند.

س- اگر غذای اضافی به طفل داده نشود در طفل چه تغیرات خواهد آمد؟

ج- نمو طفل به عقب افتاده وجودش ضعیف شده و همین ضعیفی طفل سبب میشود که طفل مبتلا به امراض مختلف شده و به سؤ تغذیه مبتلا میشود.

س- چرا غذا اضافی که به طفل داده میشود باید نرم باشد؟

ج- بخاطر اینکه طفل در اول دندان نداشته و یا دندان های آن مکمل نیست و هم معده طفل ضعیف بوده غذاهای سخت و ثقیل را هضم کرده نمیتواند.

بسیار خوب غذا حال آماده است و همه ما و شما طعم آنرا می چشیم تا نرمی آنرا نیز بدانیم و در اثنای تهیه دوباره آن مشکل نداشته باشیم.

ارزیابی:

س- درس امروز ما راجع به چی بود ؟

س- غذایی اضافی برای اطفال چه فایده دارد ؟

س- در تهیه غذای امروز کدام مواد استفاده شده بود تنها نام بگیرید ؟

س- چقدر بوره ضرورت است؟

س- چقدر سوجی ضرورت است؟

س- غذای که امروز تهیه کردیم چه فواید به طفل دارد ؟

خلاصه:

درس امروز ما راجع به غذای اضافی برای اطفال بین سنین (٤ - ٦) ماهگی بود که گفتم در این غذا مواد مورد ضرورت جسم کودك موجود بوده و اطفال را انرژی داده و در نمو آنها کمك مینمّاید. بخاطر تهیه آن بوره به قدر ضرورت، شیر یك و نیم پیاله و سوجی یك قاشق ضرورت است و طرز تهیه آنرا عملاً دیدید و از شما میخواهم به مادران و اقارب نزدیك نیز طرز تهیه این غذا را یاد بدهید.

پلان درسی (۵۹)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: ولادت های پی در پی

تاریخ تهیه پلان: ۲۰ - ۱۱ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵ ٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چرا باید وقفه بین ولادت ها مراعات گردد ؟

۲- ولادت های پی در پی چی زیان دارد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر ۱- زن که دو یا سه طفل دارد ۲- زن کـه دارای چندین طفل است.
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای فواید فاصله بین ولادت ها ۲- بحث درمورد نواقص ولادت های پی درپی	۲۰ "	کار عملی	۳- نمایش هر دو تصـویر بشکل مقایسوی ٤- زنیکه عـصبی است و فـریاد می زند.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، و تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران و مادران محترم! مراقبت از اطفال از جمله ضرورت ها بوده و عشق ورزیدن به اطفال انسان را به خداوند(ج) نزدیکتر میکند شریعت پدر و مادر رامسؤولین بقا و تکامل طفل شان قرار داده است بر اساس آن طفل امانتی است که باید توسط پدر و مادر از وی پرستاری شود، زیرا پدر و مادر باید در مورد نگهداری از طفل خود به خداوند جواب گو باشد و طوریکه میدانید طفل در سالهای اول زندگی خود از خطراتی که جان وی را به مخاطره می اندازد آگاه نبوده و علاوتاً قادر به تهیه مواد غذائی و نیز مراقبت از زندگی خود نمی باشد و به دلیل فوق خداوند(ج) پدر و مادر را درمورد حفاظت از اطفال شان در برابر امراض و خطرات که بقأ و تکامل آنرا تهدید می کند مسؤل شناخته است.

س- اگر یك مادر پی در پی بدون وقفه ولادت نماید آیا میتواند اطفال را طوریکه ذکر شد مراقبت و محافظت نماید؟

ج- یك چیز واضح است که مادر و پدر هر دو به مشکلات گوناگون مقابل خواهند شد مخصوصاً فامیل های که اقتصاد خراب دارند زیادتر آسیب پذیراند.

س- به نظر شما فاصله بین هر طفل چقدر باید باشد؟

ج- مطابق احکام قرآنکریم زیادتر از دو سال.

س- این فاصله به مادر کدام کمك ها را می کند؟

ج- این فاصله به مادر کمك می کند تا سلامتی و انرژی حیاتی را که در دوران حمل و ولادت از دست داده باز یابد.

س- مراعات فاصله بین ولادت ها بالای طفل چه فایده دارد؟

ج- به طفل فرصت میدهد تا حد اکثر زمان لازم را برای تغذیه از طریق شیر مادر داشته باشد. زیرا بهترین غذا برای طفل شیر مادر است.

س- زیادتر کدام مادران میتوانند از اطفال خود مراقبت نمایند؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در سم چه را می بینید؟

ج- یك زن را با اطفالش.

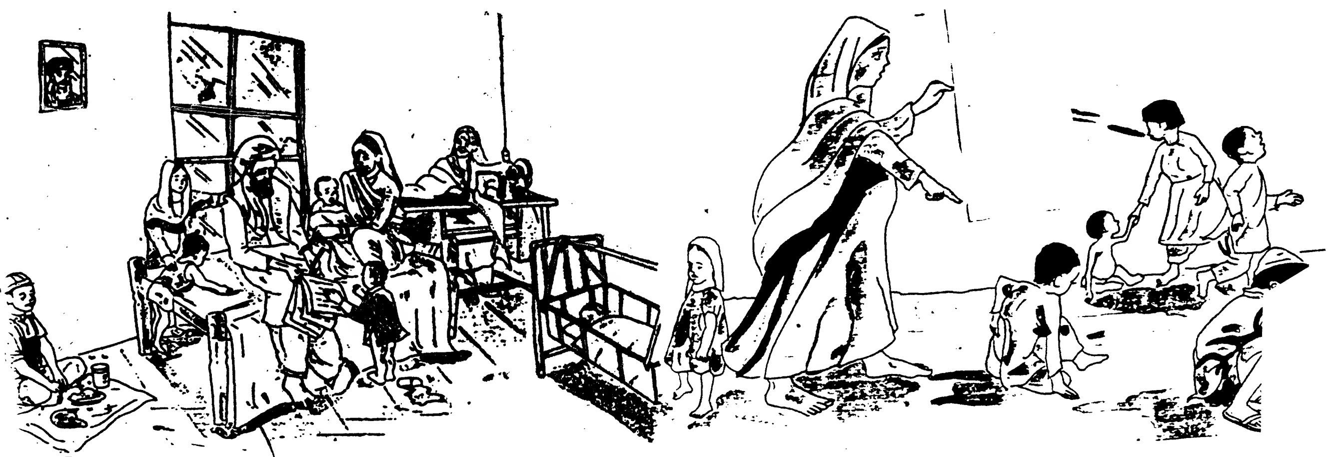
س- آیا این زن میتواند به اطفال خود خوب رسیده گی کند؟

ج- بلی، زیرا طوریکه در رسم می بینید اطفالش پاك است و صحتمند نیز می باشند و مادر نیز خوش و سرحال است.

س- چرا این اطفال صحتمند اند؟

ج- بخاطر اینکه تعداد آن کم است و هم فاصله عمر بین آنها زیاد است.

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چه را می بینید؟

ج- زن را که چندین طفل اطرافش را گرفته است.

س- اطفال چگونه معلوم می شوند؟

ج- اطفال ضعیف و مریض معلوم می شوند.

س- آیا لباس آنها پاك و منظم است؟

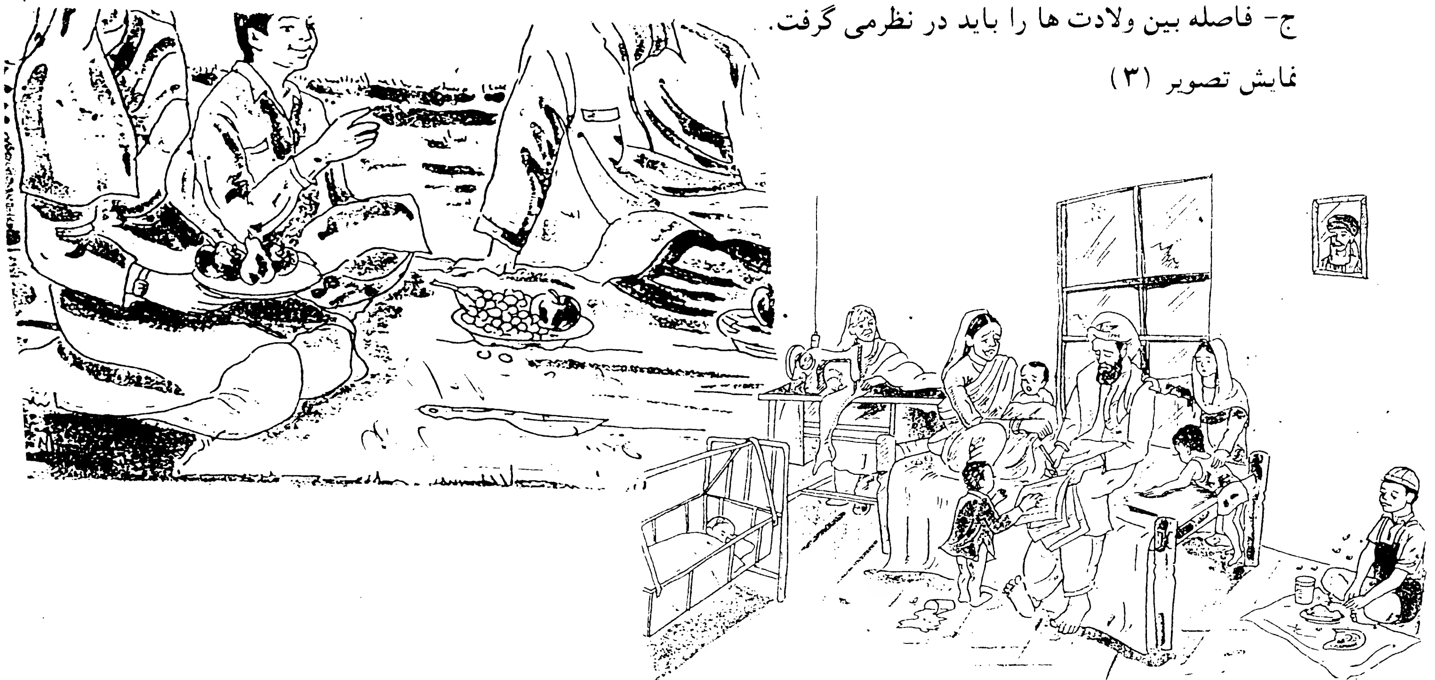
ج- ....

معلم- طوریکه می بینید اطفال ملبس با لباس های ژولیده معلوم می شود و سر برهنه و پا برهنه اند و لباس مناسب ندارند. و هم مادر فرصت ندارد تا به حفظ الصحه آن برسد و طوریکه می بینید مادر نیز حیران و پریشان به نظرمی رسد.

س- بخاطر اینکه این زن با چنین مشکلات رو برو نمی شد چه باید میکرد؟

ج- فاصله بین ولادت ها را باید در نظرمی گرفت.

نمایش تصویر (۳)



س- شما کدام حالت راترجیح میدهید؟

ج- زن را که خوشحال است و اطفال کمتر دارد.

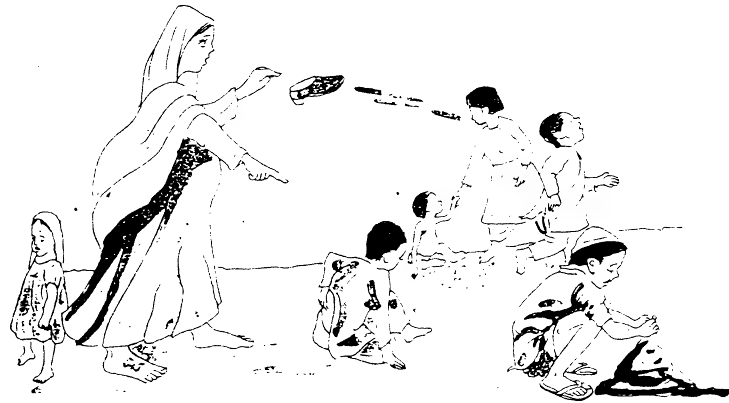
س- مادریکه اطفال زیاد داشته و فاصله بین ولادت ها را در نظر نگرفته باشد کدام حقوق طفل را اداء کرده می تواند؟

ج- هیچ یك از حقوق طفل را مانند حق شیر، حق پرورش و محبت، حق تعلیم، حق غذای متناسب، حق بازی و ساعت تیری و غیره را اداء کرده نمیتواند.

س- ولادت های پی در پی برای مادر کدام خطرات را خواهد داشت؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- زن را که فریاد می زند و عصبانی شده است و با بوت بر فرق سر طفل می زند.

س- آیا لت و کوب اطفال کار خوب است؟

ج- اطفال که لت می خورند و مورد سر زنش قرار می گیرند عقده مند و جنگ جو بار می آیند.

س- غیر از عصبانیت دیگر کدام مشکلات صحی برای زن که فاصله بین ولادتها را مراعات نمی کند پیدا می شود؟

ج- فشار خون بلند، کم خونی، مرض شکر، امراض قلبی، امراض سیتم بولی و تناسلی پیدا می شود.

معلم- مخصوصاً دختران که در سنین خورد تر ازدواج می کنند و تا سنین ٤٥ سالگی ولادت می نمایند زیادتر به امراض فوق گرفتار می شوند.

س- آیا ولادت در سنین بالاتر از ۳۵ سالگی خطرناك است؟

ج- ولادت در سنین بالاتر از ۳۵ سالگی بر علاوه اینکه اکثراً برای مادر خطر ناك است برای طفل نیز مشکلات ایجاد میکند و اغلباً اطفال که در سنین کهولت پیدا میشوند نواقص ذهنی و یا فزیکی میداشته باشند.

س- آیا جلوگیری از حمل گناه است؟

ج- نظر به قوانین اسلامی جلوگیری از حمل گناه نیست زیرا که در قرآن کریم آمده که خود را بدست خود به هلاکت نیندازید.

ارزیابی:

س- فاصله بین ولادت ها چی فایده دارد؟

س- در اثر ولادت های پی در پی کدام امراض بوجود میآید؟

س- آیا از نگاه اسلام فاصله گرفتن بین ولادت ها گناه است؟

س- زیادتر کدام مادران به تربیت اطفال شان می رسند؟

خلاصه:

خواهران گرامی! قراریکه دانستید فاصله دادن بین ولادت ها هم برای مادر مفید است و هم برای طفل وی و همچنان برای همه شما واضح شد که انسان را از انجام اعمالی که سبب آسیب رسیدن به وی میشود منع گردیده است این اعمال ممکن است بر اساس خواست های خود انسان از وی سربزند.

پس برای همه خانم و مردها ضروری و لازم است که فاصله بین ولادت ها را مدنظر بگیرد تا حیات خوش، آرام و بی خطر داشته باشند.

نمایش تصویر



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- دیگ را در حالت پختن غذا که سر آن نیز پت نیست.

س- این کار چی نقصی دارد؟

ج- بر علاوه که گرد و خاك، مگس و حشرات ممکن در آن بیافتند اکثریت مواد مفیدهٔ غذائی آن نیز بشکل بخارات آب ضایع میگردد.

س- غذاها باید به چی شکل مصرف شود؟

ج- غذاها باید وقفه های زیاد و مقادیر کم مصرف شود تا وجود فرصت جذب آنرا داشته باشد.

معلم- موضوع بحث این ساعت در همین جا پایان یافت اگر سوال نباشد پس چند سوال از شما دارم.

ارزیابی:

- آیا لازم است همیشه از یك نوع غذا استفاده گردد؟
- سه گروپ مواد غذای را نام بگیرید؟
- گروپ غذای سازنده شامل کدام مواد است؟
- گروپ غذای انرژی دهنده، شامل کدام غذا هاست و چی فایده دارند؟
- گروپ غذای محافظوی چی فایده دارد؟

س- میکروب ها توسط چی دیده میشود ؟

ج- توسط ماشین مخصوص (مایکروسکوپ)

نمایش تصویر (نشان دادن تصویر مایکروسکوپ)

س- در رسم چی را می بینید ؟

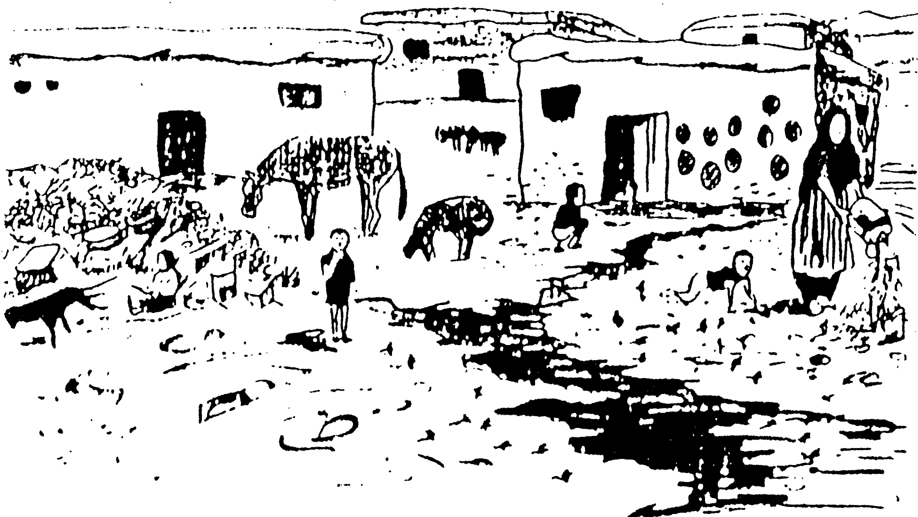
ج- همان ماشین مخصوص که میکروب ها توسط اشخاص مسلکی در شفاخانه ها دیده می شود.



س- میکروب ها در کجا زندگی می کند ؟

ج- در محیط ناپاک و کثیف.

نمایش تصویر



پلان درسی (۶۰)

تهیه کننده: لطیفه فرید

موضوع: طرق جلوگیری از حمل

تاریخ تهیه پلان ۱۰ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۳۰ دقیقهء قادر به بیان موضوعات ذیل باشند.

۱- ولادتهای پی در پی باعث ایجاد کدام مشکلات گردیده و با تطبیق کدام طریقه ها از حمل های پی در پی جلو گیری شده میتواند.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ، ارزیابی درس گذشته و ارتباط آن با درس جدید.	۲ "	سوال و جواب	تصاویر ۱- نمایش تصویر دو فامیل مقایسوی
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد فاصله بین ولادت ها	۲۰ "	نمایش تصویر نمایش بروشر ها	۲- تصویر زنیکه لوبیا را حساب میکند. ۳- تصویر ساتیکل یا حلقه دوران حمل ۷ بروشر از طریقه های جلوگیری از حمل
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		
تأکید بالای انتقال موضوعات بدیگران			

مقدمهٔ صنفی:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

خواهران محترم و مادران گرامی! در نشست امروزی خویش دربارهء فاصله بین ولادتها با هم بحث می کنیم و قسمیکه آگاهی دارید اکثریت زنان جامعه ما به این عقیده اند که با پیدایش هر کودك یك خشت از دیوار وجود شان کاسته میشود، یعنی وجود آنقدر استوار و محکم است مانند دیوار، وعده دیگر زنانیرا که بارور نمیشوند مانند درخت خشك محسوب میدارند و بعضی ها میگویند که سنگینی طفل را زمین و روزی اش را خداوند(ج) میرساند بی شك چنین است اما خداوند(ج) آنعده را زیاد دوست دارد که فرزندان صالح به جامعه تقدیم میدارند.

س- آیا زنیکه همه ساله بدون وقفه ولات کند میتواند صحتمند بوده و فرزند صالح به دنیا تقدیم کنند؟

ج- ....

س- بنظر شما ولادتهای پی در پی چی خطرات را به دنبال دارد؟

ج- باعث کمخونی مادر شده زن را ضعیف و کم حوصله و عصبانی میسازد.

س- آیا اطفال که پی در پی پیدا میشوند صحتمند اند؟

ج- اطفال که پی در پی پیدا می شوند که ما و شما بنام شیر به شیر یاد میکنیم صحتمند نبوده و به مراقبت بیشتر نیاز دارند.

س- دین اسلام برای یك طفل چقدر وقت حق شیر تعین نموده است؟

ج- اضافه تر از دو سال.

س- شیردادن به اطفال تا دو سال چی فایده دارد؟

ج- بر علاوه اینکه باعث تقویت طفل میگردد اکثر زنان شیر ده تا زمانی که شیر بدهند حمل نیز نمیگیرند.

س- پس بخاطر صحتمندی خود و اطفال داشتن زندگی خوش چی باید کرد؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در این دو تصویر کدام یک از فامیل ها خوشتر و صحتمند تر بنظر میرسند؟

ج- فامیل که اطفال کم دارند.

س- شما کدام فامیل را ترجیح میدهید و چرا؟

ج- ....

خواهران گرامی! مادریکه ولادت پی در پی میکند برعلاوه کم خونی و عصبانیت، مشلات اقتصادی وعدم توانایی در تربیت سالم اطفال به امراض دیگرمانند امراض نسائی، امراض گرده، قلبی، شکر و غیره نیز مبتلا میشوند.

س- آیا جهت جلوگیری از حمل یا ولادتهای پی در پی طرقی هم وجود دارد یا خیر؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

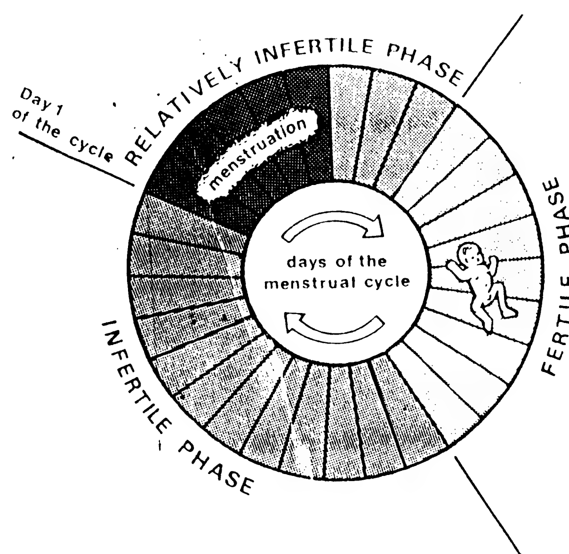
ج- زنیکه نشسته و لوبیا را شمار می کند.

س- این لوبیا ها را چرا میشمارد؟

ج- این زن توسط شمردن این لوبیا ها روزهای عادت اش را تعین می کند.

معلم: این طریقه مخصوصاً برای زنان که روزهای مریض شان منظم است و زنانیکه به حساب جنتری معلومات ندارند قناعت بخش است. البته شمارش این لوبیا ها از روز اول مریضی شروع سه روز بعد از ختم پنج روز عادت ماهوار امکان حمل موجود نیست. و بعد از آن مدت ۹ روز دوران حمل است یعنی بعد از سپری شدن ۹ روز از اولین روزعادت ماهوار تا ۱۸ روز امکان حمل موجود است.

نمایش تصویر (۳)



نوت: مربی این سائیکل را به رنگهای سرخ، نارنجی، زردو سبز رنگه کند.

س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- یك حلقه یا دایره رامی بینیم که به رنگهای مختلف رنگه شده است.

س- بنظر شما این حلقه چیست و چرا به رنگهای مختلف رنگه شده است؟

ج- این حلقه را بنام حلقه دوران حمل و عادت ماهوار مینامند که در این حلقه روزهای مریضی و روزهای که امکان گرفتن حمل است تعین می گردد. اما این حلقه برای تمام زنان قناعت بخش نبوده بلکه صرف برای زنانیکه عادت ماهوار منظم دارند اکثراً صدق می کند.

س- بنظر شما این خطوط و خانه های سرخ، چند خانه است؟

ج- این خطوط و خانه های ۵ خانه است.

س- این خانه ها نماینگر کدام روزهاست؟

ج- نمایانگر روزهای مریضی است.

س- از چه فهمیدید که این روزها روزهای مریضی است؟

ج- بخاط اینکه به رنگ سرخ نشان داده شده است.

معلم: ایـــن خطـــوط سرخ ۵ خانه است و نمایانگر روزهای مریضی است زیرا در این مدت زن مریض است و مقـــاربت جنـــسی در ایـن ایام از نظر دین اسلام کاملاً منع است و حرام. چون مقاربت صورت نگرفته و زن حمل نمیگیرد.

س- این خطوط نارنجی چی معنی داشته و چند خانه است؟

ج- این خانه ها سه خانه است و سه روز بعد از عادت ماهوار را نشان میدهد.

معلم- بلی، ایـــن خطـــوط ســـه روز بعد از عـــادت ماهوار است که اگر بعد از ختم عادت ماهوار زمانیکه زن غســـل مـــریضی را کرد و پـــاك شـــد اگر در ظرف همین سه روز مقاربت صورت گیرد امکان حمل بسیار کم است.

س- ای خطوط زرد چی است و چند خانه است؟

ج- این خطوط ۹ خانه است و روزهای است که امکان حمل زیاد است.

س- از چی فهمیدید که در این روزها امکان حمل زیاد است؟

ج- چون در بین خانه ها یك طفل بنظر میرسد.

معلم- این خانه های زرد عبارت از ۹ خانه است که روزهای خطر را برای زن نشان میدهد بعد از اینکه سه روز از غسل کردن تیر شد اگرمقابت جنسی صورت گیرد امکان حمل صد فیصد است یا به حساب بعضی زنان که این ۹ روز عبارت از ۹ روز خطر برای زنی است که نمیخواهد طفل به دنیا بیآورد.

س- این خطوط سبز چند خانه است و چه معنی دارد؟

ج- این خطوط عبارت از روزهایست که خطرگرفتن حمل موجود نیست. این خانه های سبز ۱۲ خانه است و عبارت از باقی روزهایست که بعد از سپری شدن ۹ روز خطر به وجود می آید. البته اگر در این ایام مقاربت صورت گیرد امکان حمل اکثراً موجود نمیباشد.

مادران گرامی! به استثنای این دو طریقه ۷ طریقهء دیگری هم وجود دارد که عبارت از تابلیت ها ضد حاملگی، پیچکاری، جهاك لوشن، کاندم، عملیات زنانه و مردانه، لوپ ودیا فراگم است. که این طریقه ها را صرف نظر به هدایت داکتر تطبیق کرده میتوانید. و درهر جائیکه در لوحه سبز نشان ستاره و یك کلید را دیدید به آن داکتررجوع نموده ومشوره نمائید.

ارزیابی درس جدید:

س- ولادت های پی در پی چی نقص دارد؟

س- اگر یك مادر بدون وقفه سال یك مرتبه طفل به دنیا بیاورد برای مادروطفل خطرناك است یاخیر؟

س- با کدام طریقه‌ها میتوان از ولادت های پی در پی جلوگیری نمود؟

س- طریقهء سائیکل یاحلقه دوران برای کدام زنان قناعت بخش است؟

خلاصه:

درس امروز ما در مورد فاصله بین ولادت ها و جلوگیری از حمل بود گفته شد که اگر یك مادربدون درنظرگرفتن وقفه بین اطفال طفل دیگر به دنیا بیآورد برای مادر و طفل خطر ناك تمام‌می شود زیرا اکثر ولادتهای پی در پی خون مادر زیاد ضایع شده مادر به کمخونی مبتلا می گردد.

پلان درسی (۶۱)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: تکالیف گوش

تاریخ تهیه پلان: ۲٤ - ٤ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه نی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- عوامل تکالیف گوش چیست؟

۲- تکالیف گوش دارای چه اعراض و علایم است؟

۳- چگونه خود را در برابر تکالیف گوش وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۱ "	سوال و جواب	اشیاء حقیقی پنبه، میخ، چوب، مورد تصاویر
جریان درس جدید ۱- بحث در مورد عوامل تکالیف گوش ۲- بحث بالای اعراض و علایم آن ۳- بحث بالای وقایه تکالیف گوش	۲۰ "	نمایش	۱- تصویر چرک گوش ۲- تصویرطفل با اشك چشم روان ۳- چکاندن قطره گوش ۴- [illegible] ۵- [illegible]
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری زنان.

جریان درس جدید:

انَّ اللّهَ سَمیْعٌ بَصیْرٌ (سوره لقمانه آیة ۲۸) ترجمه: (هر آئینه خداوند شنوا بیناست). خالق به بنده گان خود هم لطف نموده چشم داده که تمام زیبای های طبیعت را ببیند گوش اعطا فرموده که تمام آوازهای مقبول زیبا که بهترین مثال قرائت قرآنکریم است بشنویم باید از نعمت های خداوند(ج) چشم پوشی نکنیم هرعضوی از وجود خود را درست حفاظت و نگهداری نمایم با کمی بی توجه ای به تکالیف اعضای فوق دچار میشویم و حال به کمك شما در مورد یك مشکل صحی دیگر که زیاد اطفال مصاب میشود بحث میکنم.

نمایش تصویر (۱):



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- ......

خوب درس امروز ما بالای گوش دردی است.

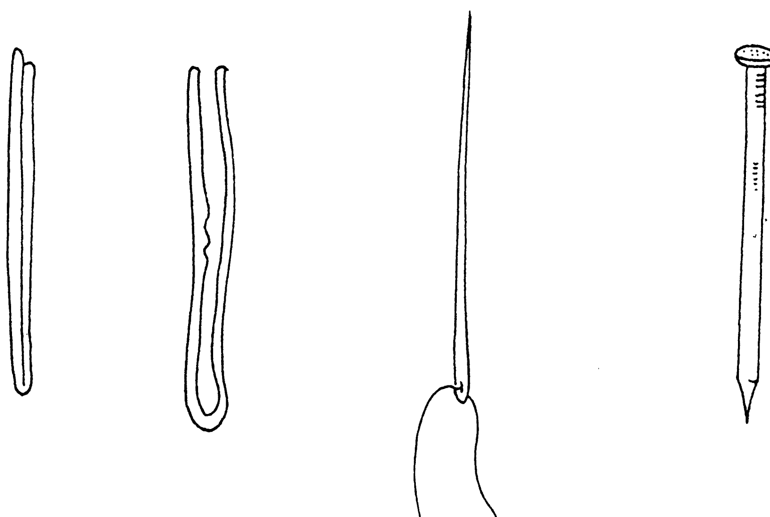
س- آیا کسی را دیده اید که به گوش دردی مصاب باشد؟

ج-......

س- شما به شخصی مصاب کدام کمك ها را نموده اید؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲):



س- شما در تصویر چه را می بینید؟

ج-......

س- بر علاوه میخ سوزن سیخک عامل گوش دردی است دیگر کدام چیزها سبب گوش درد میشود؟

ج- ممکن ریزش زیاد سبب گوش دردی شده و همچنان سینه بغل، سرخکان تیز سبب گوش دردی میشود.

نمایش تصویر (۳):



س- شما در تصویر چه رامی بینید؟

ج- ......

س- آیا داخل شدن آب در گوش سبب تکلیف گوش دردی میشود ؟

ج- بلی، رفتن آب به گوش انداختن شیر در گوش داخل نمودن موره به گوش سبب گوش دردی میگردد.

س- آیا چوبك، سیخك، میخ، سنجاق داخل گوش نمودن سبب تکلیف گوش میگردد ؟

ج- بلی.

س- آیا ضربه، آواز، انفجار، بمب سبب تکلیف گوش میگردد.

ج- بر علاوه تکالیف گوش سبب سوراخ شدن پرده گوش هم میشود.

س- چه کنیم به تکالیف گوش دردی مبتلا نشویم؟

ج- همیش باید داخل گوش را همرا پخته و یا دستمال نرم پاك کنیم همرای سیخك، سیخ، چوبك گوش خود را پاك نکنیم.

س- آیا از دوای شخص که قبلاً مصاب گوش دردی بود استفاده کنیم؟

ج- نخیر، زیرا درد گوش در یکی با دیگر فرق میکند و این دوا امکان دارد باعث پاره شدن پرده گوش ما شود.

س- چه قسم کنیم که در وقت سر و جان شستن آب داخل گوش مانشود ؟

ج- در وقت سر و جان شوی یك پخته کوچك با واسلین زده داخل گوش خود کنیم که آب آن داخل گوش ما نشود.

نمایش تصویر (٤):



خلاصه:

خواهران محترم در مورد سه گروپ مواد غذایی آگاهی حاصل کردید باید همیشه از هر سه گروپ مواد غذا استفاده کنید در غیر این صورت توازن وجود برهم خورد، و سبب تکالیف گوناگون میشود باید متوجه باشید وقتی دیگ میکنید سر دیگ را باز نگذارید غذا ها باید زیاد سرخ نشود سبب تکالیف معده و جگر میگردد ترکاری و میوه جات را همیشه با آب پتاس بشوید در عدم موجودیت پتاس از نمك استفاده کنید.

س- شما در رسم چی را می بینید؟

ج- خانه را که از گوش وی چرك آمده.

س- شخص مصاب گوش دردی دارای چی اعراض و علایم است؟

ج- درد شدید گوش، آمدن چرك از گوش، خارش گوش در حالات پیشرفته آمدن خون از گوش از جمله اعراض و تکالیف گوش است.

نمایش تصویر (۵)



س- شما در تصویر چه را می بینید؟

ج- ....

س- ضرور است هر حالت درگوش قطره چکانده شود؟

ج- نخیر بدون هدایت داکتر قطره به گوش چکانده نشود زیرا بعضی اوقات شاید پرده گوش سوراخ باشد چکاندن قطره بسیار خطرناك تمام میشود.

س- چطور خود را به مقابل تکالیف گوش وقایه کنیم؟

ج- موره، میخك، میخ را از دسترس اطفال نگذارید هر قسم دوا را به گوش ندازید از انداختن شیر در گوش جلوگیری کنید.

ارزیابی:

س- عوامل که سبب تکلیف گوش میگردد چه است؟

س- اعراض و علایم گوش دردی چیست؟

س- چطور خود را به مقابل گوش دردی وقایه کرد؟

س- به مریض مبتلا به گوش دردی چه کمك میکنید؟

خلاصه:

چون گوش عضو مهم بدن ماست و خیلی ظریف است نباید بدون مشوره داکتر دوا انداخت، نگذاریم اطفال ما میخ و سیخك، را داخل گوش خود کنند، در وقت شیر دادن سر طفل بلند گرفته شود، پنبه واسلین‌دار را در وقت شستن طفل داخل گوش طفل بگذارید.

پلان درسی (۶۲)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: پرابلم های چشم «تراخم»

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۶ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقهء بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل تراخم چیست؟

۲- ذریعه انتشار و اعراض و علایم تراخم چیست؟

۳- چطور به مریض تراخم کمك نموده و خود را چگونه در برابر این مرض وقایه نمائیم.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر:
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد عامل تراخم. ۲- بحث درمورد کمك به مریض. ۳- بحث در مورد وقایه مرض	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- تصویر روی پاك مشترك ۲- تصویر طفل که چشم خود را دست میزند. ۳- تصویر هوای خاك آلود.
ارزیابی	۲ "	سوال و جواب	
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع ظاهری زنان، تکرارمختصر درس گذشته.

جریان درس جدید:

با گفتن بسم الله الرحمن الرحیم میخواهیم امروز راجع به یك مرض صحبت کنیم که چشم ما به آن مبتلا میگردد. علت عمده‌ء این مرض ناپاکی، ازدحام در محلات زیست و هوای خشك و گرد آلود میباشد. در صورت غفلت و بی توجهی حتی این مرض منجر به کوری هم شده می تواند.

س- نام این مرض چیست؟

ج- ....

معلم- درس امروزی ما راجع به تراخم یا کوکره است.

س- آیا کسی را دیده اید که به تراخم مبتلا شده باشد؟

ج- ....

س- شما کدام نوع تداوی خصوصی را می کنید؟

ج- ......

س- مرض تراخم از چه پیدا می شود؟

ج- از میکروب پیدا می شود.

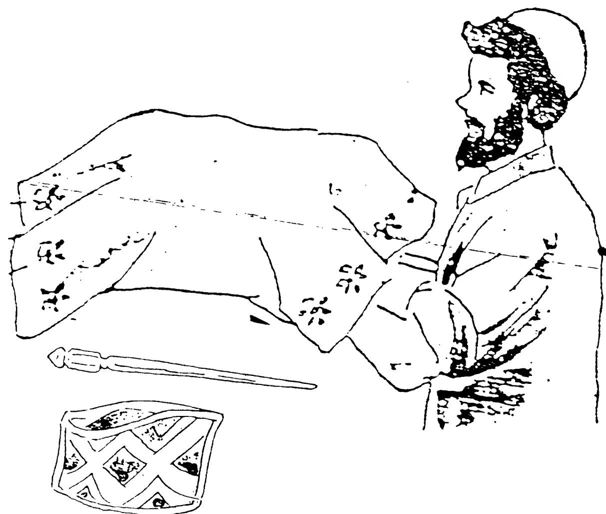
س- میکروب این مرض زیادتر در کجا موجود بوده میتواند؟

ج- در جاهای کثیف و چتل.

س- میکروب تراخم چگونه داخل چشم می شود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱):



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- روی پاك، سرمه چوب و دستمال دیده می شود.

س- آیا از طریق این اشیاء مرض تراخم از یك شخص به شخص دیگر انتقال مینماید؟

ج- بلی، چون اشیاء متذکره تماس مستقیم با چشم می داشته باشد از ین سبب به بسیار آسانی با میکروب مرض تراخم الوده شده و در صورتیکه شخص سالم از اشیاء شخص مریض استفاده نماید حتماً به مرض تراخم مبتلا شده می تواند.

س- دیگر از کدام طریق میکروب تراخم میتواند داخل چشم ها گردد؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- درخت ها، خانه و یك شخص را.

س- این رسم چگونه هوا را نشان میدهد؟

ج- هوای گرد آلود را نشان میدهد.

س- در هنگام که هوا گرد آلود است، خارج شدن از خانه کار درست است؟

ج- نه خیر، در حالت که هوا گرد آلود است باید بدون کدام ضرورت از خانه بیرون نشویم زیرا گرد و خاك اکثراً آلوده به میکروب بوده و اگر در آن میکروب تراخم باشد به اسانی داخل چشم شده و شخص مبتلا به مرض تراخم می گردد.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- طفل را که به چشم خود دست می زند؟

س- آیا دست زدن به چشم کار خوب است؟

ج- نخیر، مخصوصاً وقتی که دست ها ناپاك باشد و چون چشم یك عضو حساس و ظریف است باعث هر نوع مشکل حتی تراخم نیز می شود.

س- اطفال در کدام اثنا بیشتر به چشم خود دست می زنند؟

ج- وقتی که گریه می کنند چشمان شان را می مالند.

س- زمانیکه میکروب تراخم داخل چشم ها شود کدام قسمت چشم ها را مصاب می سازد؟

ج- پوشش داخلی پلك ها مخصوصاً پلك پائین زیادتر توسط میکروب مصاب میگردد.

معلم- حال که ذرایع انتقال میکروب مرض تراخم را دانستید. میخواهیم در مورد اعراض و علایم آن صحبت کنیم.

س- آیا اعراض آنرا گفته می توانید؟

ج- اعراض مرض تراخم قرار ذیل میباشد:

- عدم موجودیت مشکل در شروع مرض.
- تخریش تدریجی چشم ها.
- سرخ شدن و آب ریزی چشمها.
- پیدا شدن داغ یا لکه در قسمت بالای قرنیه.
- خشك و پوستك، پوستك شدن ساحه منتن شده، (بشکل فلسی)

حال که نشانی های مرض تراخم را فهمیدید، اگر کسی به مرض مذکور گرفتار شود:

س- شما به مریض چه کمك کرده میتوانید؟

ج- به داکتر چشم مراجعه شود.

- استفاده از دوا به وقت معین و طبق هدایت داکتر.
- شستن چشم ها همراه با پنبه و آب گرم یا چای گرم هنگام صبح.
- خود داری کردن از انداختن دواهای خانگی.

معلم- چون تراخم یك مرض شدیداً ساری است ممکن در اثر غلفت برای مدت طولانی ادامه پیدا کند. لازم است نکاتی را که در جلوگیری این مرض ما را کمك مینماید در نظر بگیریم و به آن عمل کنیم.

س- جهت وقایه مرض تراخم کدام نکات رابابد در نظر گرفت؟

ج- طوریکه همه میدانیم بهترین راه برای مبتلا نشدن امراض ساری وقایه میباشد و هر مرض راه های وقایوی خاص داشته که طرق وقایه مرض تراخم قرار ذیل میباشد:

- باید در هنگام که هوا گرد آلود است بدون ضرورت ازخانه خارج نشده و اطفال را نیز مانع شویم.
- دست های ناپاك هیچگاه به چشم زده نشود.
- هرکس باید از روی پاك و دستمال علیحده استفاده نماید.

- شخص مریض هر زمانیکه دستهایش را به چشم خود میزند، فورا دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- قبل از خواب و بعد از آن چشم ها با آب پاك شسته شود.
- روی پاك شخص مریض بطور جداگانه شسته شده و آفتاب داده شود. هم چنان روی پاك شخص مریض از روی پاك دیگر اعضای فامیل دور نگهداشته شود.
- از نیل چوب (سرمه چوب) که برای اطفال استفاده میگردد، نباید بزرگسالان و مخصوصا آنانیکه تکلیف چشم دارند استفاده کنند.
- برای تقویت چشم ها از سبزیجات که دارای رنگ سبز و زرد تیره اند استفاده گردد.
- بهترین غذای دست داشته سبزی شبدر و زردك است که هم ارزان و هم مفید میباشد. ولی نباید فراموش کرد که سبزیجات و میوجات را قبل از خوردن با آب و پتاس یا نمك پاك بشوئیم و بعدا صرف نمائیم تا مبتلا به امراض دیگر نشوئیم.

ارزیابی:

س- مرض تراخم از چه پیدا شده و زیادتر در کدام مناطق شیوع مینماید؟

س- مرض تراخم از کدام طرق انتشار می نماید؟

س- اعراض و علایم مرض تراخم را بیان نمائید؟

س- هنگامیکه یك شخص به مرض تراخم مبتلا میگردد باوی چه نوع کمك گردد؟

س- راه های جلوگیری مرض تراخم را یك یك شرح دهید؟

خلاصه:

تراخم یك مرض ساری است که زیادتر در مناطق مزدحم، گرم، خشك و خاك آلود شیوع مینماید. در شروع مریض کدام مشکل نداشته بعداً اعراض آن (تخریش، سرخ شدن، آب ریزی چشم ها، پیدا شدن لکه بالای قرینه و پوستك پوستك شدن پلك ها) ظاهر میگردد آنانیکه به این مرض مبتلا میشوند باید هر چه زودتر به داکتر چشم مراجعه نمایند. جهت وقایه این مرض باید از داخل شدن گرد و خاك به چشم ها جلوگیری نموده، هرگز دست ناپاك را به چشم نزنیم. علاوتاً اشیای مریض از اشخاص سالم دور نگهداشته شود.

پلان درسی (۶۳)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: تکالیف بیره و دندان

تاریخ تهیه پلان: ۱۳ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ دقیقهء ۹۰ ٪ موضوعات ذیل را بیان دارند:

۱- وظایف دندان چیست؟

۲- عوامل خرابی دندان ها کدام هاست؟

۳- برای سلامتی دندان چه باید کرد ؟

٤- برای تسکین درد دندان چه کمك کرده می توانیم؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر
		سوال و جواب	۱- بیره های التهابی
جریان درس جدید:			۲- شستن دندان ها
۱- بحث در مورد وظایف دندان ها.	۲۰ "	نمایش تصاویر	۳- دخترك خندان
۲- بحث درمورد عوامل خرابی دندان ها.			
۳- بحث بالای وقایه .			
٤- بحث بالای کمك به مریض.		کار عملی	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی با شاملین، تنظیم گروپ، نظری به دروس قبلی.

جریان درس جدید:

خواهران گرانقدر خوش‌هستم که بازهم با مطالب تازهء در برابر شما قرار دارم و باز هم در مورد یك موضوع خیلی عمده و یك نعمت که خداوند(ج) برای ما عطاء نموده صحبت خواهیم کرد.

نمایش تصویر (۱)



شاملین گرامی! به این تصویر بی بینید و بگوئید چی را می بینید؟

ج- یك دختر خوشحال و خندان.

- آیا دختر دندان های خوب دارد؟

ج- ....

س- داشتن دندان خوب به ما چه کمك می کند؟

ج- ....

درست است قسیمکه شما گفتید که دندان ما را کمك زیاد می کند درس امروز ما هم در مورد دندان ها و نظافت آن می باشد (تاکید بالای عنوان درس)

پلان درسی (۷)

تهیه کننده: ناهید «احمدزی»

موضوع: اسهال

تاریخ تهیه پلان: ۳ - ٤ - ۹۷

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند که ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- عوامل اسهال چیست؟

۲- خطرات و وقایه اسهال چیست؟

۳- کمك به مریض چه خواهد بود ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال جواب نمایش	تصاویر
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عوامل اسهال. ۲- بحث در مورد خطرات و وقایه اسهال. ۳- بحث بالای کمك به مریض اسهال.	۱۹ "	سوال جواب نمایش	۱- تصویر اسهال ۲- محیط کثیف ۳- آب کثیف ٤- مگس
ارزیابی و خلاصه	۳ "	سوال جواب	۵- شیر چوشك ۶- طفل سؤتغذیه

خـواهران عـزیـز! حدیث معتبر است از رسول مقبول (ﷺ) کـه می گـوید (**السواك مطهرة للفم و مرضات للرب**) مسواك پاك کننده دهن و سبب رضا خداوند(ج) می باشد. پس ببینید که پیغمبر ما همیشه ما رابسوی پاکی و نظافت رهنمایی نموده و خداوند(ج) اشخاص نظیف را زیاد دوست دارد.

میدانیم که دندان نه تنها برای صحت مند بودن ما ضروریست بلکه درنگهداشت مقبولی ما هم رول عمده را بازی می کند اگر در پهلوی سالم بودن دندان، دندان سفید و پاك داشته باشید در بین همه نظیف و پاك معلوم شده و مردم از شما نفرت نخواهد کرد پس لازم است که قدر این نعمت بزرگ خداوند(ج) را پیش از خراب شدن آن بدانیم و آنرا محافظت نمائیم.

س- کی گفته می تواند با دندان کدام کارها را انجام میدهیم؟

س- دندان ما را در جویدن غذا کمك می کند؟

س- دندان در جویدن غذا چگونه کمك نموده و به صحت چه ارتباط دارد؟

ج- دندان ها اولین آسیاب بوده که با آب دهن غذا را نرم ساخته و به معده میدهد در غیر آن کار معده بسیار سخت شده و ممکن تکالیف معده بمیان آید.

س- غیر از جویدن غذا دندان دیگر کدام وظیفه را انجام میدهد؟

ج- دندان ها ما را در تکلم هم کمك می کند یعنی بعضی از حروف توسط دندان ها اداء می شود.

بسیار خوب پس باید گفت که اگر دندان سالم داشته باشیم پس هوای تنفس شده کدام بوی بد نداشته و سبب اذیت ما نخواهد شد و هم دندان سالم ما را زیبا نشان میدهد.

س- آیا کسی گفته می تواند دندان های اطفال را بنام چه یاد می کنند؟

ج- دندان شیری.

س- غیر از دندان شیری دیگر کدام نوع دندان را می شناسید؟

ج- دندان دایمی.

س- دندان شیری در اطفال در سن چند ماهگی آغاز به کشیدن میکند؟

ج- در ۶ - ۷ ماهگی دندان های شیری در اطفال آغاز به کشیدن میکند.

س- تعداد مجموعی دندان های شیری چند است و تا کدام سن باید تکمیل گردد؟

ج- تعداد آن به ۲۰ عدد رسیده و در سن دو سالگی تکمیل می گردد.

س- بعضی اطفال کشیدن دندان شیر را دیرتر آغاز می کند علت آن چیست؟

ج- زیرا مقاومت وجود وی کم بوده و غذای حاوی کلسیم، پروتین و کاربوهایدریت نبوده زیرا دندانها دیرتر می برآیند.

درست است پس علت نمو هر عضو بدن ارتباط مستقیم به غذا هم دارد حتی بعضاً تغذیه مادر جریان حمل هم تاثیرات مثبت و منفی بالای طفل دارد.

س- دندان دایمی کدام دندان ها را می گویند؟

ج- دندان های را که دایماً با انسان بوده و تا اخیر عمر انسان را در جویدن غذا کمك می کند.

س- آیا میدانید تعداد دندان های دایمی چند بوده و در سن چند سالگی به کشیدن آغاز می کند؟

ج- این دندان ها ۳۲ عدد بوده و از سنین ٦ - ۷ سالگی آغاز به کشیدن می کند.

س- آیا میدانید دندان را چه محکم گرفته؟

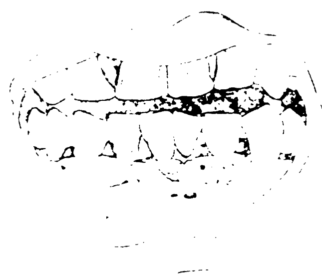
ج- دندان ها توسط بیره ها محکم شده لهذا برای داشتن دندان سالم به بیره سالم ضرورت است قسمیکه خانه به تهداب محکم ضرورت دارد.

س- بیره سالم را چه طور تشخیص کرده می توانیم؟

ج- بیره سالم لشم، هموار بوده دارای رنگ گلابی و در زمان برس کردن خون نمی شود.

مادران عزیز! این را باید دانست که یکی از عوامل خرابی دندان بیره التهابی بوده زیرا وقتی بیره خراب شود دندان سست شده و از بین می رود.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج- ....

س- آیا این بیره ها سالم اند؟

ج- ....

س- داشتن این نوع بیره سبب خرابی دندان می گردد؟

ج- ....

س- بعضاً اگر متوجه شده باشید دندان شیری اطفال از ابتدا تولد زرد رنگ می باشد چرا؟

ج- داکتران ثابت کرده اند که اگر مادران در دوران حمل از انتی بیوتیك های زیاد استفاده کنند رنگ دندان طفل را خراب می کند و هم اگر مادران در این حالت غذای حاوی کلسیم را استفاده نکنند دندان های طفل اش ناوقتر به بر آمدن آغاز می کند.

س- آیا میدانید بعضاً اطفال در زمان تولد دندان داشته علت آن چیست؟

ج- این حالت محدود بوده و کدام معجزه نمی باشد فقط در اثر فعالیت های جسمی طفل بوده که دندان ممکن باقی بماند یا خود بخود دوباره بیافتد پس این حالت، حالت تشویش نیست.

س- چرا طفل در زمان کشیدن دندان زیاد نآرام می باشد؟

ج- زیرا بیره ها سخت شده و درد می داشته باشد.

س- چرا اطفال در زمان کشیدن دندان اسهال شده و تب می کند؟

ج- زیرا اطفال برای تسکین درد بیره های شان دست های کثیف و اشیا کثیف را بدهن نموده که مکروب بدین طریقه داخل وجود شان شده که سبب اسهال و تب آنها می گردد.

س- مادران در زمان طفولیت به نظافت دندان شیری اطفال توجه نکرده میدانید این حالت چه نوع تاثیرات منفی بالای دندان های اصلی طفل بار خواهد آورد؟

ج- این حالت تاثیرات بدی بالای دندانهای دایمی طفل داشته زیرا دندان دایمی در عقب دندانهای اصلی قرار دارد.

س- آیا کسی گفته می توانید کدام عوامل سبب خرابی دندانها می گردد؟

ج- تاثیرات میراثی، عدم خوردن غذای مکمل و عدم داشتن حفظ الصحه دندان ها.

س- تاثیرات میراثی چیست؟

ج- تاثیرات میراثی خرابی خانوادگی ایست که علاج خاص ندارد مگر بازهم باید در حفظ الصحه آن توجه کرد.

س- عدم خوردن غذای مکمل چه تاثیرات بالای دندان خواهد داشت؟

ج- از کمبود مواد غذایی انواع مختلف مریضی ها پیدا شده و سبب خرابی دندان هم می گردد.

س- مراعات حفظ الصحه در سلامتی دندان چه رول دارد؟

ج- اگر دندان ها پاك نشوند یعنی برس نشوند غذا در دندان باقی مانده بعداً سبب پیدایش مکروب ها شده تیزاب را تولید نموده مینا دندان را از بین برده بعداً سبب خرابی خود دندان می گردد.

س- غیر از عوامل فوق الذکر دیگر کدام چیزها سبب خرابی دندان ها می گردد؟

ج- شکستاندن اشیای سخت (چارمغز، بادام، پسته) خلال نمودن دندان با اشیای نوك تیز (چوبك و سوزن). و خوردن شیرینی زیاد.

س- چرا خلال نمودن دندان با اشیای نوك تیز به دندان نقص دارد؟

ج- زیرا خلا دندان را زیاد نموده در نتیجه ذخیره جای برای جمع شدن غذا در دندان زیاد شده و در صورت برس نکردن آن دندان زودتر خراب می شود.

س- دادن چوشك و شیر چوشك درسالم بودن دندان اطفال چه تاثیر می کند؟

ج- اگر والدین شیر چوشك را در حالت خواب در دهن طفل باقی مانده پس دندان برای یك مدت دربین شیرینی باقی مانده که سبب خرابی دندان آنهاشده و هم چوشك سبب میشود تا دندان طفل کج و بدشکل ظاهر گردد.

س- چرا بعضاً در قسمت پائینی دندان ماده سخت بنام منگ پیدا می شود؟

ج- یکی از عوامل ان نشستن دندان ها بوده و علت دیگر آن اینست که زمانی ما تنفس می کنیم معده ء ما بخارات تیزابی را خارج نموده که این تیزاب زیاد تر ازطرف شب در دندان باقی مانده در صورت نشستن دندان از طرف صبح سخت شده و به ماده سیاه رنگ بنام منگ را تشکیل میدهد که بالاخره سبب خرابی دندان می گردد.

س- خرابی دندان کدام مشکلات را بار خواهد آورد؟

ج- بوی بد در دهن که سبب اذیت و نفرت دیگران خواهد شد.

- پندیدگی و التهاب بیره و درد دندان، شخص مجبور به کشیدن آن می شود.

- کشیدن دندانهای زیاد سبب شده تا شخص درجویدن غذا مشکل داشته و از صحت مندی اش کاسته شود.

س- حالا گفته می توانید که برای داشتن دندان سالم چه باید کرد؟

ج- شستن دندان ها منظماً از طرف شب و صبح و بعد از خوردن شیرینی.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- ....

س- اینکار چه فاید دارد؟

ج- برس کردن دندان با برس، کریم (نمك) و مسواك از خرابی دندانها جلوگیری می کند.

- جلوگیری از شکستاندن اشیای سخت توسط دندان.

- جلوگیری از خلال کردن دندان با اشیای نوك تیز.

- جلوگیری از نوشیدن مایعات سرد بعد از خوردن غذای داغ.

- استفاده از انواع غذاها جهت داشتن دندان سالم در زمان حمل و بعد از آن برای اطفال.

- استفاده از تخم، جواری، فامیل ستروس، ماهی و غیره (در صورتیکه شاملین سوال کردن نام غذا گفته شود در غیر آن غذای مختلف بگوئید).

س- برای تداوی موقتی دندان و التهاب بیره چه کمك کرده می توانیم؟

ج- غرغره محلول آب و نمك و یا انداختن یك قاشق هایدروجن پراکساید در یك گیلاس آب شیر گرم مفید می باشد و هم دندان ها باید سال دو مرتبه چك گردد.

بسیار خوب پس اگر همهء این موضوعات را در نظر بگیریم دندان سالم خواهیم داشت مگر حالا من برایتان شستن دندان را عملاً نشان میدهم.

* کار عملی (شستن دندان ها توسط معلم).

ارزیابی:

س- کدام عوامل سبب خرابی دندان می گردد ؟

س- چرا نظافت و پاکی دندان مهم است؟

س- چرا در دندان منگ پیدا می شود ؟

س- چه کنیم تا دندان های سالم داشته باشیم؟

س- بیره های سالم را چه طور می شناسیم؟

س- خوردن چه از خونریزی بیره جلوگیری می کند ؟

خلاصه:

مادران گرامی درس امروز در مورد پاکی و نظافت دندان ها بوده دانستیم که دندان عضو مهم بدن بوده و ما رادر سلامتی و صحت مند بودن کمك می کند عوامل خرابی دندان ها را شناختیم و دانستیم که چطور میتوانیم دندان سالم داشت.

پلان درسی (۶۴)

تهیه کننده: پروین «رحیم»

موضوع: سوختگی ها

تاریخ تهیه پلان: ۱۸ - ۳ - ۹۵

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه، بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- سوختگی ها به چند نوع است؟

۲- اعراض و علایم سوختگی ها چیست؟

۳- چطور خود را از سوختگی ها وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر ۱- سوختگی درجه اول
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای انواع سوختگی ها ۲- بحث درمورد اعراض و علایم سوختگی ها ۳- بحث بالای وقایه سوختگی ها	۲۰ "	نمایش	۲- سوختگی درجه دوم. ۳- سوختگی درجه سوم. ٤- سطح، جراغ تندور
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی و تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

طوری که در حدیث شریف آمد حفاظت بدن فرض است از آن جمله حفاظت از آب و اتش است که هر دو فوق العاده خطرناك است چنانچه گفته اند که اگر طفل خورد سال را مادرش میسوزاند حرمت حق شیر وی از بین میرود روی این هدف میپردازیم به درس این ساعت که درس امروز ما عبارت از سوختگی هاست.

س- آیا فردی از فامیل شما گاهی سوخته است؟

ج- ....

س- اگر سوخته برای وی چه کمکی کرده اید؟

ج- ....

س- چی چیزها باعث سوختگی ها می شود؟

ج- آب جوش، و مایعات داغ، گوگرد، شمع، اتو اشتوپ، تنور و شعاع آفتاب.

خوب خواهران محترم حالا ببینید که سوختگی به چند قسم است و چه نوع باید تداوی شود.

س- شما چند نوع سوختگی را میشناسید؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- رسم یك دست است که سوخته است.

س- به نظرشما زیاد سوخته است یا کم؟

ج- بسیار کم سوخته است.

س- آیا سوختگی دست آبله دارد؟

ج- نخیر، آبله ندارد اما سرخ شده است.

معلم- این نوع سوختگی را سوختگی درجه اول یاد میکنند چون فقط جلد سطحی میسوزد یعنی تنها روی پوست می سوزد و آبله ندارد.

س- برا این نوع سوختگی چه کمك کرده میتوانیم؟

ج- دفعتاً جای سوختگی را برای چند قیقه زیر آب میگریم.

س- آیا در این سوختگی کدام تداوی دیگر هم وجود دارد؟

ج- نخیر، کدام تداوی بخصوص وجود ندارد.

س- ایا بالای این نوع سوختگی کدام چیزی مالیده شود یا خیر؟

ج- هیچگاهی بالای سوختگی گریس، روغن و یا چیزی دیگرمالیده نشود.

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چی رامی بینید؟

ج- یك دست است که سوخته و آبله زده است.

س- دراین حالت سوختگی چه باید کرد؟

ج- جای سوختگی را باید برای چند دقیقه در زیر آب قرار داد.

س- اگر آبله ترکید یا سر آن باز شود باعث چه میشود؟

ج- اگر این نوع زخمهای سر باز از کثافات و چتلی و گرد و خاك نگهداری نشود باعث میکروبی شدن ان ناحیه میگردد.

س- چه باید کرد تا ازمیکروبی شدن آن ناحیه جلوگیری گردد؟

ج- جای سوختگی را با تکه پاك و نازك بپوشانیم.

معلم- اگر لباس یا تکه بالای سوختگی بچسپد پیش از دور کردن انرا باید برای مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه داخل آب پاك بمانید قسمیکه در یك ظرف یك انگشت نمك و کمی آب پاك انداخته و جای سوخته شده را روزانه به آن پاك نموده و توسط تکه پاك آن را خشك کنید تا از میکروبی شدن جلوگیری شود.

س- دیگر چه کمکی به کسی که سوخته باشد بکنیم؟

ج- باید به شخص که سوخته باشد مقدار زیاد مایعات داده شود زیرا در اثر سوختگی مقدار زیادمایعات بدن ضایع میشود.

نمای تصویر (۳)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- یك دست است که سوخته است.

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی و تنظیم گروپ

جریان درس:

س- خواهران گرامی! همه ما و شما میدانیم که در فصل گرما امراض زیاد شده، که زیادتر دامنگیر اطفال میشود. پس به نظر شما وقتی هوا گرم میشود کدام امراض زیاد میشود ؟

ج- محرقه، ملاریا، اسهال ....

معلم- بلی. بسیار خوب من هم میخواهم راجع به مرض اسهال همرای شما صحبت نمایم.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- طفل را که مبتلا به اسهال است.

س- به نظر شما اسهال چیست؟

ج- یك مرض است که مواد غایطه آبگین میشود.

س- آیا سوختگی زیاد است یا کم؟

ج- ناحیه سوخته شده زیاد است و فرورفتگی عمیق در داخل پوست و یا عضله پیدا میشود.

س- ایا زخم اینوع سوختگی درد دارد یا نه؟

ج- درد شدید ندارد ولی امکان دارد در اثر ضایعات مایعات بدن به شاك برود که اگر در این حالت مریض تداونی نشود سبب مرگ او میشود و این نوع سوختگی ها از لحاظ نوعیت درجه سوم است.

معلم- قبلاً از شستن دست های شخصی که میخواهد زخم را بسته کند لازم و حتمی است و همچنان به مریض در این حالت باید مایعات زیاد داده شود.

س- اگر سوختگی به مفاصل و یا اطراف آن یا دربین انگشتان و یا زیر بغل باشد و یا ناحیه صدری باشد چی باید کرد؟

ج- در این حالت هر چه زودتر برای پانسمان کردن به مرکز صحی مراجعه شود.

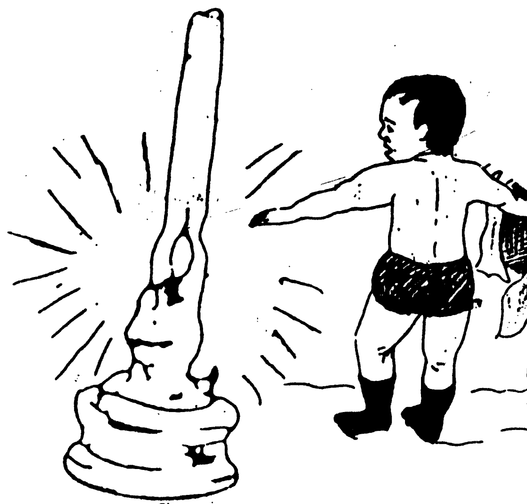
خوب خواهران و مادران محترم! حالا دانستیدکه سوختگی چند نوع است و چه کمك باید به شخص مریض شود.

س- برای اینکه بتوانیم از سوختگی جلوگیری کنیم چه باید کرد؟

ج- به اطفال فهمانده شود که خود را از تماس با اشیای سوزنده دور نگهدارند مثلا: بخاری، منقل، دیگدان، تنور، مایعات داغ (شوربای داغ، آب جوش، چای داغ، روغن داغ).

- اشیای خطرناك از قبیل گوگرد، اللیکن، چراغ تیلی، شمع، را در یك محل بلند که دست اطفال به آن نرسد بگذارند.

نمایش تصویر (٤)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- یك چراغ است که بالای الماری گذاشته شده است و دست دخترك به آن نمی رسد.

معلم- همیشه سعی نمائید که وسایل چون چراغ تیلی، اللیکن، گیس و امثال اینها را دور از دسترس اطفال بگذارید تا سبب سوختگی های هولناك نگردد.

ارزیابی:

س- عامل سوختگی چیست؟

س- چند نوع سوختگی را می شناسید؟

س-به سوختگی های کم چی باید کرد؟

س- به سوختگی های که آبله دارد چطور نگهداری شود؟

س- به شخص که سوخته چه کمك باید کرد؟

س- برای جلوگیری ازسوختگی ها چه باید بکنیم؟

خلاصه:

سوختگی به سه نوع است. سوختگی درجه اول که تنها قسمت ازپوست میسوزد یعنی سوختگی سطحی میباشد سوختگی درجه دوم که ناحیه سوخته شده یك کمی زیادتر بوده و تحت پوست یا جلد نیز صدمه می بینید یعنی آبله میزند. سوختگی درجه سوم سوختگی را گویند که ناحیه سوخته شده زیاد بوده جلد رشته های عصبی اوعیه ها و انساج شحمی هم می سوزند و باید حتماً در این حالت مریض به شفاخانه یا کلنیك برده شود. وقتی که کدام قسمت از بدن بسوزد باید به زیر آب یخ گرفته شود و کوشش شود که آبله آن قسمت نترکد و از کثافات و مگس ها محافظت شود و یا تکه پاك به محل سوختگی گذاشته شود.

پلان درسی (۶۵)

تهیه کننده: شیما «احدی»

موضوع: برق گرفتگی

تاریخ تهیه پلان ۷ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۷ دقیقه بتوانند ۹۵ ٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چرا برق گرفتگی رخ میدهد؟

۲- برق گرفتگی کدام خطرات داشته و چطور میتوانیم از آن جلوگیری کنیم؟

۳- به شخص برق گرفتگی چگونه کمك عاجل نمایيم؟

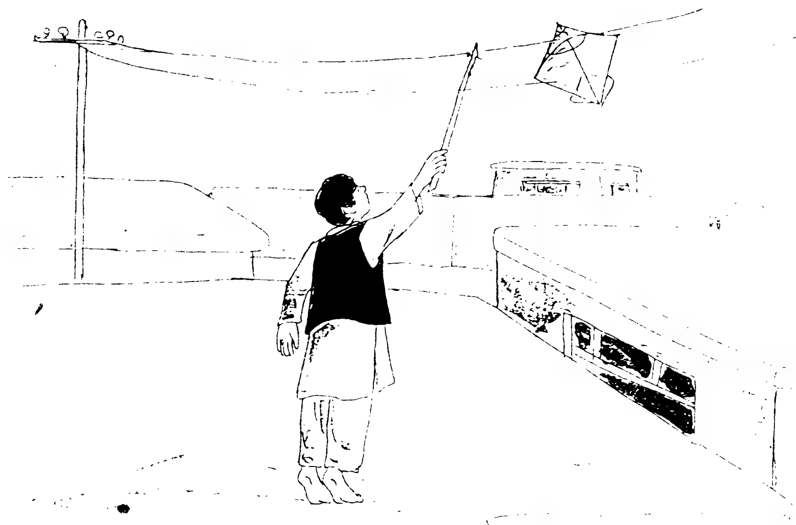
مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۷ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر طفلیکه بامیخ آهنی با سیم برق تماس گرفته.
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد عواملیکه سبب برق گرفتگی میگردد. ۲- بحث درمودر خطرات برق گرفتگی ۳- بحث درمورد جلوگیری ازبرق گرفتگی ٤- بحث درمورد کمك به شخص برق گرفتگی	۳۰"	کار گروپی	۲- تصویر طفلیکه با ساکت برق ساعتیری میکند. ۳- تصویر طفلیکه با پاهای برهنه نزدیك پایه برق درهوا بارانی
ارزیابی	۳ "		
خلاصه	۲ "		٤- تصویر ساکت و پلان

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی ازوضح ظاهری گروپ.

جریان درس جدید:

نمایش تصویر (۱)



س- دراین تصویر چی را می بینید؟

ج- طفلی که با چوب میخ دار به سیم برق تماس میکند.

س- به نظر شما تماس کردن به سیم برق باعث چی میشود؟

ج- باعث برق گرفتگی.

معلم- بلی، خواهران گرامی! مطلب امروزی ما هم راجع به برق گرفتگی میباشد که با گفتن بسم الله الرحمن الرحیم آغاز می کنیم.

س- آیا کسی را دیده اید که برق گرفته باشد؟

ج- ......

س- برای شخص برق گرفتگی جه کمك عاجل نموده اید؟

ج- ....

س- چی فکرمیکنید که چرا برق گرفتگی رخ میدهد؟

ج- در اثر بی توجهی و بی اعتنایی شخص.

س- پس عواملیکه دراثر اندك بی احتیاطی و بی توجهی برق گرفتگی را بوجود میاورد کدام ها اند؟

ج- دست زدن به لین برق با دست های مرطوب و تر.

س- آیاتماس گرفتن با دست های تر به سیم یا لین برق خطرناك است؟

ج- بلی، بسیارخطرناك بوده سبب برق گرفتگی شده حتی سبب مرگ میگردد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چه را می بینید؟

ج- یك طفل که با ساکت برق ساعتیری میکند.

س-آیا این طفل کار خوب کرده؟

ج- نخیر، ساعتیری کردن به برق خطرناك بوده ممکن طفل را برق گرفته و سبب سوختن طفل شود.

س- غیر از سیم برق دیگر چه سبب برق گرفتگی میگردد؟

ج- انداختن پلك برق در تاریکی

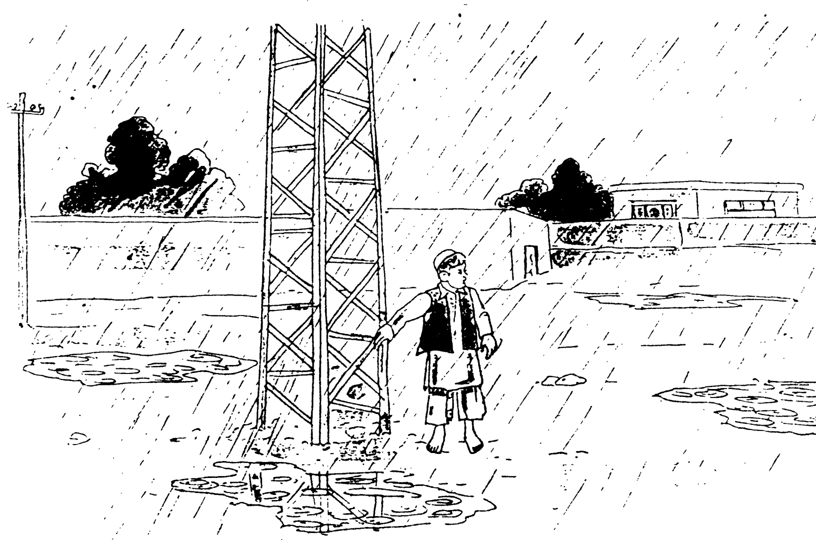
س- چرا انداختن پلك برق در تاریکی سبب برق گرفتگی میشود؟

ج- بخاطریکه ممکن برق به قسمت فلز پلك تماس کند و برق گرفتگی رخ دهد.

س- در قسمت لین ها کهنه چه نظر دارید؟

ج- اگر لین بسیار کهنه شده باشد شارت شده و سبب آتش سوزی میگردد.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- یك طفلیکه با پاهای برهنه درنزدیك پایه برق ایستاده است.

س- آیا ایستادن نزدیك پایه های برق مخصوصاً در روزهای بارانی خطرناك میباشد؟

ج- خطرناك بوده سبب برق گرفتگی می شود.

معلم- بلی، خواهران گرامی! ایستادن با پاهای برهنه و بازی کردن نزدیك پایه های برق مخصوصاً در روزهای بارانی بر علاوه اینکه سبب برق گرفتگی میشود ممکن بعضی اوقات برق شارت شده سبب سوختگی نیز شود.

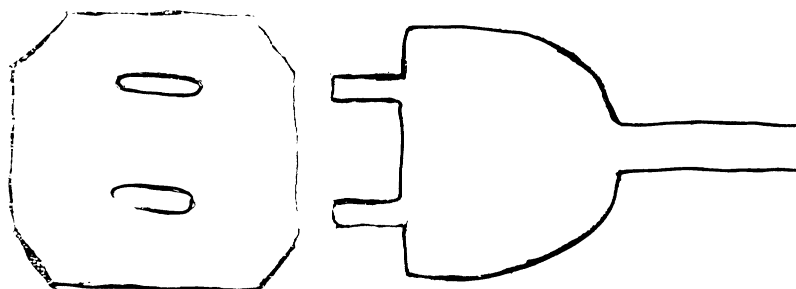
س- اگر از یك ساکت بخاطر چندین وسایل برق در یك زمان کارگرفته شود چه واقع میشود؟

ج- مقاومت ساکت کم و داغ شده شارت میشود که سبب سوختن لین ها شده آتش سوزی رخ میدهد و البته آن قسمت ساکت که لچ است متوجه نباشیم تماس کنیم نیز سبب برق گرفتگی میشود.

س- اگر لین برق بروی زمین افتاده باشد چطور سبب برق گرفتگی میشود؟

ج- درصورتیکه لین برق داشته باشد زمانیکه پاهای برهنه یا بوت ها مخصوصاً اگر تر هم باشد اگر به لین تماس گرفته شود سبب برق گرفتگی میشود.

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- پلك و ساکت را می بینیم.

س- اگر کدام قسمت از لین یا پلك لچ باشد و به آن تماس گرفته شود چه واقع خواهد شد؟

ج- سبب برق گرفتگی می شود.

س- اگر همین ساکت در قسمت پائین باشد چه خطر دارد؟

ج- ممکن اطفال بعضی چیزهای آهنی مثل: میخ، سوزن داخل ساکت نموده و سبب برق گرفتگی شان شود.

معلم- خوب خواهران محترم شما عواملی که در اثر بی احتیاطی و بی توجهی برق گرفتگی را به وجود میاورد دانستید پس:

س- آیا کس گفته میتواند که چطور برق گرفتگی سبب خطرمرگ می شود؟

ج- چون برق گرفتگی سبب توقف یا ایستادن ضربان قلب شده وقتی که ضربان قلب توقف کند انسان از بین میرود و همچنان برق گرفتگی سبب بند شدن تنفس شده و انسان را از بین میبرد.

- دیگر اینکه برق گرفتگی سبب صدمه میشود مخصوصاً اگر پایه برق داشته باشد کسی را برق گیرد دور میاندازد یعنی شخص پرتاب شده و به شدت صدمه می بیند و یا بعضی اوقات توسط برق محکم گرفته میشود.

معلم- و حال از شما خواهش میکنم دو دو نفر باهم نشسته و فکر کنید که چکنیم که به برق گرفتگی دچار نشویم بعداً از هر دو نفر یکی شان نظریات خود و نظریات طرف مقابل را برای ما بگوئید که به این کار شما پنج دقیقه وقت دارید.

- با دست های مرطوب و تر به سیم و لین برق دست زده نشود.
- پلك ها در تاریك به ساكت انداخته نشود.
- وسایل برق به دسترس اطفال گذاشته نشود.
- اطفال را نگذاریم تا به وسایل برق ساعتیری نماید.
- اگر لین برق به آب افتاده باشد و برق داشته باشد به آن دست زده نشود.
- لین های کهنه باید تمدید شود.
- اطفال رانگذارید که در نزدیك برج برق مخصوصاً د ر روزهای بارانی بازی و ساعتیری نمایند.

معلم- از نظریات همهء تان تشکر برای وقایه از برق گرفتگی نظریات بسیار سازنده ارائه کردید.

س- اگر کسی را برق گرفته باشد چی کمکی عاجل برای نجات او صورت گیرد؟

ج- ۱- اولاً جریان برق قطع گردد و فیوزها کشیده شود و شخص کمك دهنده باید بالای یك عایقی خشك که برق را عبور داده نتواند مثل چوب، اخبارهای قات شده یا بوت های رابری ایستاده شود.

۲- تا وقت که شخص درجریان برق قرار دارد به او و لباسهایش دست نزنید زیرا دست زدن به بدن و لباس نمناك مانند آنست که به سیم برق دست زده باشید.

۳- برای رها کردن شخص ازجریان برق از یك چوب یا شاخه خشك، دسته جارو، را بر ضخیم و دستکش پلاستیکی استفاده شود و همچنان اگر از مو شخص محکم بگیرید جریان برق را عبور نمیدهد.

ارزیابی:

س- چرا برق گرفتگی رخ میدهد؟

س- چه جیز ها سبب برق گرفتگی میگردد؟

س- اطفال چی وقت به خطر برق گرفتگی مواجه میشوند؟

س- چطور برق گرفتگی سبب مرگ میشود؟

س- برای جلوگیری ازبرق گرفتگی چی باید کرد؟

س- برای شخص برق گرفتگی چی کمکی عاجل باید صورت گیرد؟

خلاصه:

خواهران گرامی! قسمیکه گفته شد برق گرفتگی بسیار خطرناك بوده که عامل آن بی احتیاطی و بی توجهی بوده و برای جلوگیری از برق گرفتگی، اطفال را نگذاریم که با وسایل برق ساعتیری و بازی نمایند، لین های کهنه را هر چه زودتر باید تمدید گردد، با دست های تر و مرطوب به سیم برق دست زده نشود. برای کمك به شخصی مصدوم از احتیاط کامل کار گرفته و برای رها کردن شخص از چیزهای که هادی برق نیستند مثل رابر و چوب استفاده میکنیم.

پلان درسی (۶۶)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: مسمومیت

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل رابیان کنند:

۱- عوامل مسمومیت چیست؟

۲- اعراض و علایم آن چگونه است؟

۳- چطور خود را در برابری این مرض وقایه کرد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- غذای که سر آن پت نباشد. ۲- تصویر میوه ها. ۳- تصویر ترکاری. ٤- زن که ذغال را پکه میزند.
جریان درسی جدید: ۱- بحث در مورد عامل مسمومیت. ۲- بحث بالای اعراض و علایم آن. ۳- بحث درمورد وقایه مسمومیت	۲۰ "	نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

س- بیشتر از چند مرتبه رفع حاجت را در یك روز اسهال میگویم؟

ج- بیشتر از ۳ - ٤ مرتبه در یك روز را اسهال میگویم.

معلم- بلی مواد غایطه آبگین که اظافه تر از ۳ مرتبه رفع گردد اسهال گفته میشود.

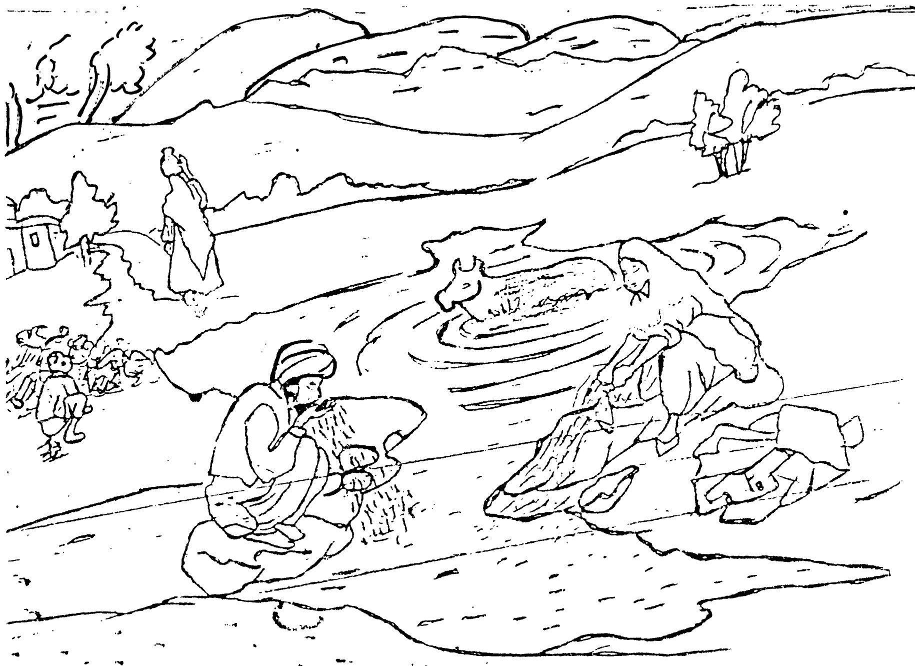
س- چه چیز سبب اسهال میشود؟

ج- میکروبها.

س- زیادتر کدام اطفال به اسهال مصاب می شود؟

ج- اطفالیکه نو دندان می کشد. اطفال که چارغوك میکنند، و اطفال که از شیر چوشك استفاده می کند.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- دریا را که زنی در آن لباس می شوید، یك نفر کنار دریا رفع حاجت میکندو یك نفر دیگر از آن آب می نوشد.

س- آیا نوشیدن از این آب درست است؟

ج- نخیر، زیرا باعث اسهالات و امراض می شود.

س- دیگر چه چیزها سبب اسهال میشود؟

ج- ......

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالت ظاهری گروپ

جریان درس جدید:

در سوره مایده ایت ۵ آمده است: «نمی خواهد خدا(ج) که بگرداند بر شما حرج (سختی) و لیکن میخواهد که پاك گرداند شما را» پس جهت داشتن صحت خوب انسان به غذاهای متوازن صحی ضرورت دارد. اما گاهی عدم توجه در قسمت نگهداشت غذاها باعث مشکلات صحی میگردد. زیادتر شنیده باشید که شخص باخوردن یك نوع ماهی یا بعضی غذا های دیگر به اسهال و استفراغ مبتلا میشود که علت آن همانا سمی شدن یا زهری شدن غذا توسط میکروب ها میباشد. وخوردن چنین غذا ها باعث مسمومیت میگردد و علاوه از غذا ها چیزهای دیگری نیز وجود دارد که باعث مسمومیت میشود که در جریان لحظات که باهم یکجا هستیم روی آن بحث میکنم.

س- کسی را دیده باشید که مسموم شده باشد؟

ج- ....

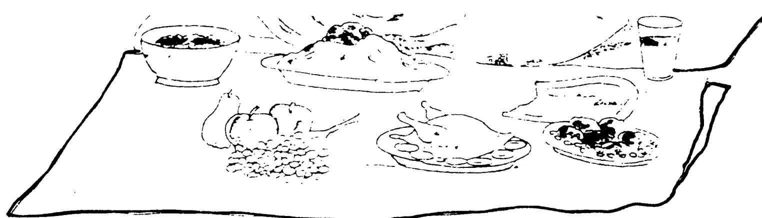
س- شما به شخصی مبتلا چی کمك کرده اید؟

ج- ....

س- در مقدمه گفته شد که خوردن بعضی غذاها باعث مسمومیت میشود آیا گفته میتوانید زیادتر کدام غذاها باعث مسمومیت میشود؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- غذای که روی آن پت نیست.

س- آیا استفاده از این غذا ها باعث مسمومیت می شود؟

ج- بلی، باعث مسمومیت می شود زیرا بر علاوه گرد و خاك آلوده بامیکروب مگس و حشرات دیگرنیز میتواند میکروب را بالای غذا انتقال دهد و باعث زهری شدن غذاها گردد.

س- آیا غذاها و نوشابههای روی سرك و کوچه قابل استفاده است؟

ج- نخیر، زیرا همه به آسانی با میکروب ها آلوده بوده وباعث هر نوع مریضی و حتی مسمومیت شده میتواند.

س- آیا مثال از چند نوع آن داده میتوانید؟

ج- مثال عمده آن اب نیشکر شربتهای گرگر و غیره شربت های روی بازار گوشت های ماشین شده باسی، شورنخود و حبوبات جوشانده روی کراچی ها و آب های کثیف میباشد.

س- آیا ضروراست همیشه بیش از حد معینه غذا پخت؟

ج- نخیر، زیرا اکثراً زمانیکه غذا زیاد تهیه گردد باقی بماند و غذاهای باسی و باقی مانده اگر در جای سرد و محفوظ جا گذاری نشود باعث مسمومیت میگردد.

س- زیادتر کدام غذاهای باسی پس از گرم کردن دوباره مزه آن خراب میشود؟

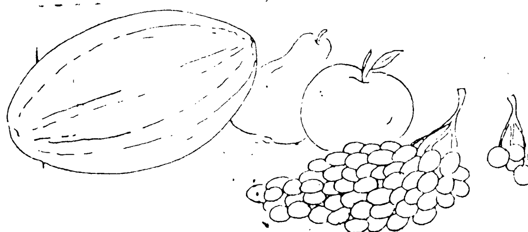
ج- زیاد تر کچالو، شوله، دال که باسی باشد دوباره گرم گردد مزه آن خراب میشود.

س- اگر غذای باسی بوی ترش بدهد آیا خوردن آن فایده دارد؟

ج- نه تنها خوردن آن فایده نداشته بلکه باعث بد هضمی در معده میگردد.

معلم- تحقیقات نشانداده شده است که گوشتهای ماشین کرده اگر زود پخته نشد و تخم های جوشانده پس از پوست کردن زود مصرف نشود زیان آور است و باعث تسممات شده میتواند.

نمایش تصویر (۲)



س- شما در رسم چی را می بینید؟

ج- میوه ها را.

س- خوردن میوه های گنده وپوسیده و یا نیم رس چی مشکل را بار میآورد؟

ج- در پهلوی دیگرمریض های باعث مسمومیت نیز شده میتواند.

نمایش تصویر (۳)



س- شما در رسم چی رامی بینید؟

ج- ترکاری ها را.

س- ترکاری های گنده و خراب و ترکاری که به صورت درست شسته نه شده باشد زیادتر چی مشکل را بار میآورد؟

ج- باعث انتقال میکروب ها در بدن شده حتی امکان مسمومیت نیز میشود.

معلم- بعضی ظروف نیز تولید زنگ میکند که خوردن زنگ آن نیز تسممات را بار میآورد.

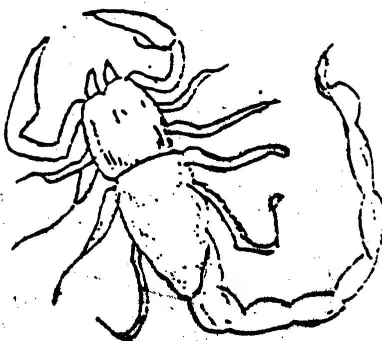
س- آیا در مورد ظروف چیزی میدانید؟

ج- ظروف مس که قلعی آن از بین رفته و کاملاًسرخ معلوم شود پختن پالك درآن و انداختن ماست در آن ظرف باعث میشود که اکساید یا زنگ زیادتر تولید شده و این کار باعث مسمومیت نیز میشود.

س- غیر از چیزهای که روی آن بحث شد دیگر کدام حالات باعث مسمومیت میگردد؟

ج- ....

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- گژدم را.

س- آیا گزیدن گژدم غندل و غیره خزنده گان زهری باعث مسمومیت می شود؟

ج- بلی، زهر گژدم غندل و غیره خزیده گان زهری باعث مسمومیت میشود و این خزیده گان زهر را از طریق پوست داخل بدن میسازد.

معلم- نوع دیگر ازمسمومیت عبارت از استنشاق گازات است مثل گاز، پخت و پز، ذغال، ذغال و سنگ، دودهای خفه کن فابریکه ها، اشتوپ، کوره های خشت پزی میباشد که تنفس بیش ازحد آن نه تنها باعث مسمومیت بلکه باعث هلاکت فوری میشود.

س- ذغال درکدام حالات باعث مسمومیت تنفسی میگردد؟

ج- ....

نمایش تصویر (٤)



س- شما در رسم چی را می بینید؟

ج- زنی را که ذغال پکه میکند.

س- در کدام حالت ذغال باعث مسمومیت میگردد؟

ج- وقتی ذغال خوب روشن نشده باشد و دود داشته باشد و هم درتشناب و یا جای که مجرا یا هوا کش نداشته باشد باعث مسمومیت شخص که در آنجاقرار دارد میشود.

خوب خواهران محترم! عوامل مسمومیت زیاد است که از آن جملهٔ گذاشتن غذای بدون سر پوش و در جای که دوای حشره کش استعمال و یا دوا پاشی میشود و هم چنان استعمال دوا ها که تاریخ آن تیر شده و بدون مشوره داکتر گرفته میشود میتوان نام گرفت.

بحث درمورد علایم مرض:

س- شخص مسموم کدام علایم را ازخود نشان میدهد؟

ج- دلبدی، استفراغ، درد شکم داشته فشار بکلی پایان میآید درد در قسمت شانه هانیز اکثراً موجود است.

در صورت که از اثر گازات مسمومیت رخ بدهد درد شکم موجود نبود بلکه مشکل در تنفسی زیاد موجود میباشد.

بحث در باره راه های وقایه از مسمومیت:

س- کدام راه ها جهت جلوگیری ازمسمومیت موجود است؟

ج- از غذاها روی سرك و بازار استفاده نشود.

- روی غذا ها پت و غذا ها در جاهای سرد نگهداری شود.

- کوشش شود از غذاهای تازه پخته شده و استفاده شود.

- ازمیوه جات پخته که گندیدگی و پوسیده گی نداشته باشد استفاده گردد.

- میوه جات و سبزیجات خوب شسته وخورده شود.

- از پرخوری جلوگیری شود.

- زغال باید در هوای آزاد پکه شود تا خوب روشن گردد.

- در صورت که کدام طفل یا شخص در اثر غفلت تیل بلع کرده باشد باید وادار به استفراغ نگردد زیرا ممکن تیل مجرای تنفسی دراثر استفراغ داخل شد سبب مرگ مصدوم گردد.

ارزیابی:

س- عوامل مسمومیت چیست؟

س- اعراض و علایم مسمومیت چیست؟

س- کدام غذاها باعث مسمومیت میگردد ؟

خلاصه:

درس امروزی ما درباره مسمومیت بود مادران گرامی باید همیش دوا ها خود را از دسترس اطفال تان دور نگهدارید به اطفال تان توصیه کنید تا از خوردنی های روی بازار نخرند و نخورند و همچنان از پرخوری بیش از حد جلوگیری نمایند تا این که به این مرض خطرناك که منجر به مرگ میشود مبتلا نگردید.

پلان درسی (۶۷)

تهیه کننده: حمیرا «جلالی» سایل

موضوع: شکستگی ها مچ خورده گی ها

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- شکستگی به چند نوع است؟

۲- اعراض و علایم شکستگی چیست؟

۳- میزابه چیست و از چی تهیه میشود؟

٤- مچ خورده گی چیست و به مریض چه کمك میکند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر شکستگی و جلد هم پاره شده.
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای انواع شکستگی ۲- بحث در مورد اعراض و علایم و میزابه ۳- بحث درمورد مچ خوردگی و کمك به مریض	۱۹ "	نمایش	۲- استخوان بازو و شکسته
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

خوش هستم که باز شما را خوش و صحتمند می بینم به آرزوی اینکه همیشه خوش و آرام باشید میپردازیم به مطلب امروزخود.

امروز درمورد حادثهء میخواهم با شما سخن داشته باشیم که زیادتر از بی احتیاطی بوجود میآید یعنی شکستگی و مچ خوردگی و توقع میکنیم که مثل روز های دیگر مرا همراهی کرده و از معلومات خوب تان ما را مستفید بسازید.

س- آیا در بین شما کسی به حادثه شکستگی و مچ خوردگی رو برو شده؟

ج- ....

شکستگی و مچ خوردگی حالتیست که مفصل ها از حد معین خود زیادتر حرکت کند.

س- عامل شکستگی و مچ خوردگی چیست؟

ج- ضربه مستقیم و غیرمستقیم، کشش عضلات و حوادث ترافیکی میباشد.

س- چند قسم شکستگی را می شناسید؟

ج- دو قسم یعنی شکستگی بسته وباز.

س- کدام شکستگی را باز میگوئیم؟

ج- شکستگی باز آنست که علاوه ازشکستن استخوان جلد هم پاره شده باشد.

نمایش تصویر (۱)



س- بسیار خوب پس در این رسم چی را می بینید؟

ج- بازوی یکنفر است که هم استخوان شکسته و هم جلد مریض پاره شده.

س- آیا امکان میکروبی شدن این قسم شکستگی است؟

ج- بلی، بخاطریکه دست زخمی در صورتیکه درست مراقبت نشود امکان منتن شدن آن است.

س- چه فکرمیکنید بخاطریکه میکروبی نشود چه کنیم؟

ج- تا رسیدن پیش داکتر آنرا با یك تکه پاك می پوشانیم. و هیچگونه کارهای خود سرانه را انجام نمیدهیم.

س- بیسار خوب دیگر نوع شکستگی کدام است؟

ج- شکسگتی بسته.

س- این نوع شکستگی چه قسم است؟

ج- در این نوع شکستگی تنها استخوان کسرداشته جلد پاره نمیگردد.

نمایش تصویر (۲)



س- دراین رسم چی را می بینید؟

ج- یکنفر را که استخوان بازویش شکسته است.

س- چرا شکستگی بسته میگوئیم؟

ج- بخاطریکه تنها استخوان شکسته جلد پاره نشده.

س- پس حال که دانستیم شکستگی چند نوع و عامل آن چیست، بهتر نیست راجع به علایم آن هم چیزی بدانیم؟

ج- بلی.

س- به نظرشما شکستگی و مچ خوردگی چه علائم دارد؟

ج- درد همان ناحیه، پندیدگی، تغیر رنگ جلد، تغیر ساختمان اندام خونریزی شدید وبعضاً شاك در اثر شکستن استخوان طویل (بزرگ).

س- مچ خوردگی در کدام قسمت های بدن رخ میدهد؟

ج- در بند دست، بند پا و آرنج ها.

س- پس به مریضکه در معرض همچو حوادث قرار گرفته باشد چه کمك میکنم؟

ج- تا زمانیکه اندام شکسته را در میزابه قرار ندهیم مریض را حرکت نمیدهیم.

س- میزابه چیست؟

ج- میزابه عبارت از یك توته چوب و یا آهن است که اندام شکسته را تا رسیدن داکتر استوار نگه میکند و بالای همین توته آهن یا چوب پنبه را میگذاریم

س- خوب دیگر چی میکنیم؟

ج- ناحیه زخمی را پاك کرده واستخوان نزدیك آنراوقایه میکنیم.

س- آیا در جابجا کردن استخوان خود ما اقدام میکنیم؟

ج- اگر استخوان از مفصل جدا شده باشد کوشش نمیکنم خود ما آنرا جا بجا کنیم و مریض را هر چه عاجل تر به شفاخانه انتقال میکنیم.

س- برای شکستگی مرکب در یك عضو به مریض چگونه کمك میکنیم؟

ج- لباس مریض را از تنش یا میکشیم یا پاره میکنیم.

- اگرمریض خونریزی داشته باشد توسط پانسمان خونریزی را کنترول میکنیم.

- به زخم مریض دست نزده هر چه عاجل تر مریض را به شفاخانه انتقال میدهیم.

معلم - از نظر همه- تان تشکر و همچنان باید اضافه کنم که مریض را وادار به قدم زدن و گشت و گذار نمیکنیم.

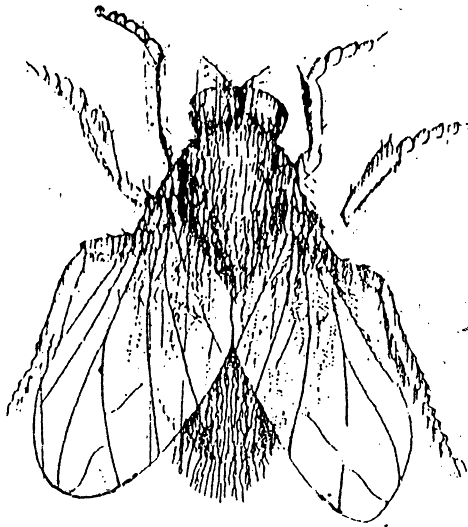
س- اگر مچ خوردگی رخ داده باشد چه کنیم؟

ج- برای ۲٤ ساعت اول روی مفصل پندیده پارچه تکه سرد و مرطب میگذاریم.

س- این کار چه فایده دارد؟

ج- این کار سبب کم شدن درد و پندیده گی میگردد.

نمایش تصویر (۳)



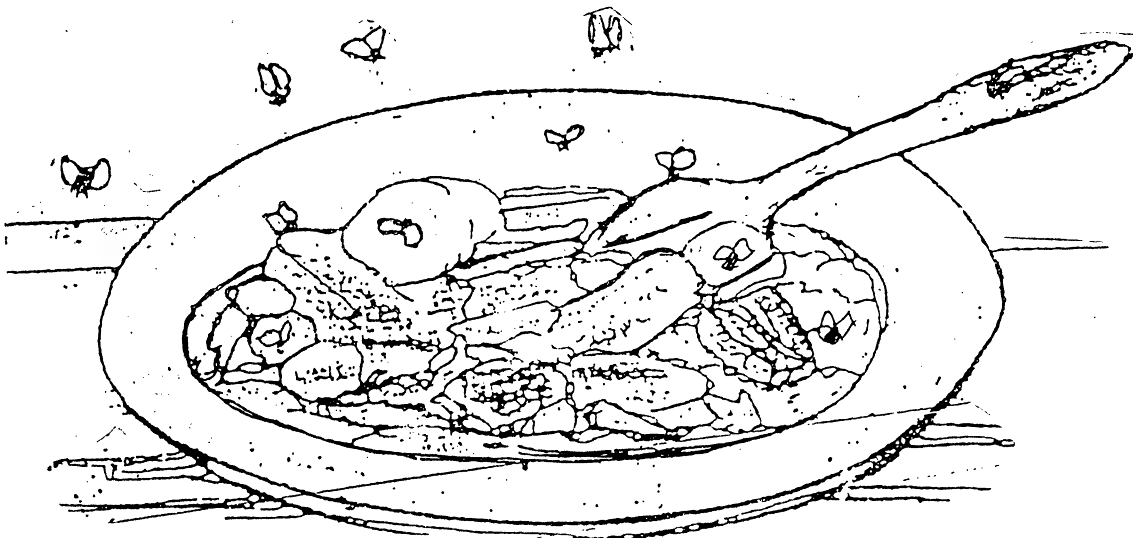
س- در این تصویر چی رامیبینید؟

ج- مگسها را.

س- به نظر شما مگسها چطور مکروب را انتقال داده و سبب اسهال میشود؟

ج- مگس ها مکروبها را توسط پا های خود انتقال میدهد.

نمایش تصویر (٤)

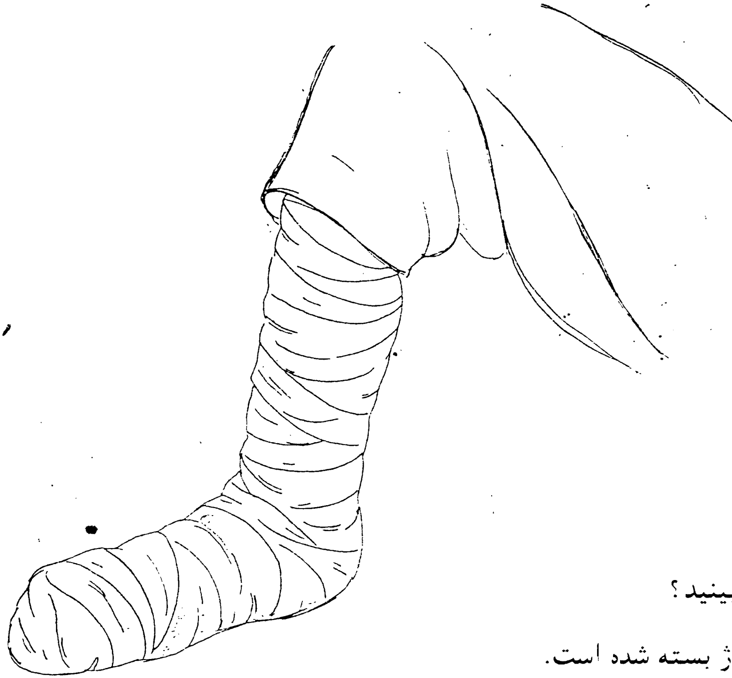


س- اگر بعد از ۲٤ ساعت خوب نشد چه کنیم؟

ج- در این صورت ناحیه مچ خوردگی را با آب گرم تکور میکنیم.

معلم- از نظر همهء تان تشکر واقعاً نظریات بسیارخوب و سازنده داشتید. همچنان محل مچ خوردگی را با بنداژ بسته میکنیم.

نمایش تصویر (۳)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- پای یك نفر را که با بنداژ بسته شده است.

س- آیا بنداژ بستن شدت درد را کم میکند؟

ج- بلی.

معلم- از توجه شما تشکر و حال بخاطریکه درس تأکید شود چند سوال از شما میکنم.

ارزیابی:

س- شکستگی و مچ خوردگی چه وقت رخ میدهد؟

س- چند نوع شکستگی را می شناسید؟

س- به مریض شکستگی بسته چه کمك کنیم؟

س- برای مریض مچ خوردگی چه کمك کنیم؟

خلاصه:

درس ما و شما امروز در رابطه به شکستگی ومچ خوردگی بود و مافهمیدیم که شکستگی و مچ خوردگی زمانی واضع میشود که مفصل ها از حد معمول زیادتر حرکت کند و همچنان دانستیم که شکستگی دو نوع است باز و بسته شکستگی باز علاوه از استخوان گوشت هم پاره شده باشد و شکستگی بسته آنست که تنها استخوان شکسته باشد و همچنان برای کمك به مریض هر دو نوع شکستگی و مچ هم دانستیم

کار خانگی:

تمام مطلب که فهمیدید برای اطرافیان تان قصه کنید از همه شما تشکر.

پلان درسی (۶۸)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: جل زده گی

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- جل زده گی چیست؟

۲- عوامل جل زده گی کدام ها است؟

۳- چطور از جل زده گی وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد عامل جل زده گی ۲- بحث در مورد کمك شخص جل زده گی. ۳- بحث درمورد وقایه جل زده گی.	۲۰ "	نمایش تصویر قصه	۱- کارکردن در زیر شعاع آفتاب ۲- دادن مایعات به مریض ۳- استراحت مریض در جای آزاد
ارزیابی	۲ "		
خلاصه			

مقدمه:

سلام، احوالپرسی با شاملین، نگاهی به دروس قبلی

جریان درس جدید:

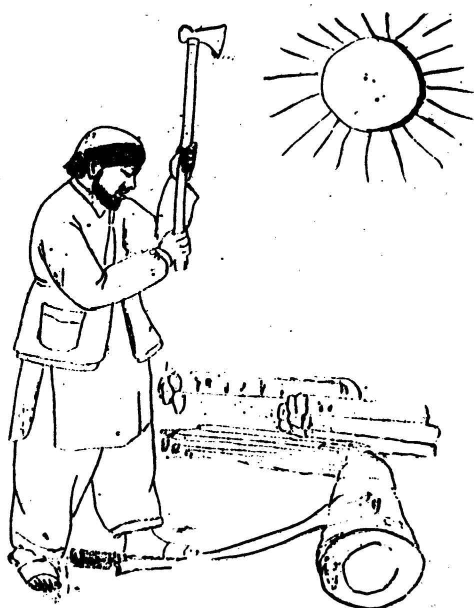
خواهران گرامی شما میدانید که با فرا رسیدن فصل تابستان یك سلسله مشکلات صحی همراه، با امراض موسمی بوجود می آید که از آن جمله واقعات جل زده گی را در مناطق گرم سیر میتوان نام برد و در این لحظه که با هم یکجا هستیم جهت جلوگیری از خطرات آن با یکدیگر به مباحثه می پردازیم.

عنوان درس امروز ما جل زدگی می باشد (تاکید بالای عنوان درس)

س- به نظر شما عوامل جل زده گی چیست؟

ج- کار کردن زیاد و متواتر درتابستان زیر شعاع آفتاب.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخص را که در زیر شعاع آفتاب کار می کند.

س- چه طور کار کردن متواتر در زیر شعاع آفتاب عامل جل زده گی می گردد؟

ج- چون شخص مذکور از یك جانب در زیر شعاع آفتاب کار کرده و از جانب دیگر عرق بسیار زیاد نموده و هم در مقابل آن آب نمی نوشد پس آب وجودش ضایع شده و شخص به جل زده گی مصاب می گردد.

س- غیر از این علت دلیل دیگر جل زده گی چیست؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- شخص در حال نوشیدن آب.

س- آیا مهم است که برای اطفال خورد و شیر خوار در تابستان آب بدهیم؟

ج- نوشیدن آب و دیگر مایعات برای همه و حتی برای اطفال شیر خوار نیز ضرور است. زیرا تشنگی زیاد و ضایع شدن مایعات وجود آنها سبب می شود که به جل زده گی مصاب شوند.

س- آیا دلایل دیگر جل زده گی هم موجود است؟

ج- رفتن در راه های بسیار طولانی یعنی سفر بدون آب، چتری و دستمال تر شده در سر اطفال هم سبب جل زده گی می گردد.

معلم- درست است همه عوامل که شما گفتید درست است یعنی در اثر کار بسیار زیاد و مسلسل و سفر های طولانی بدون آب، و استفاده نکردن آب در شب های تابستان که سبب ضایع شدن عرق شده جل زده گی بمیان آمده و باید این را هم بدانیم که ما زنان وقت زیاد را در آشپزخانه ها بمصرف میرسانیم، که در نتیجه آب بدن بشکل عرق از وجود ما خارج می شود اما در مقابل اگر آب کافی نگیریم به جل زده گی مصاب خواهیم شد.

س- مادران گرامی! حال دانستیم که چرا یك شخص به جل زده گی مصاب می شود پس یك شخص جل زده، چه اعراض و علایم از خود ظاهر میکند؟

ج- جلد مریض گرم، سرخ و خشك شده عرق نمی کند و هم درجه حرارت بدن بالاتر از ٤٠ درجه سانتی گرید می رود .

- سر دردی شدید، کسالت، دلبدی و هم نبض سریع سطحی شده و در حالات وخیم شخص بیهوش می شود:

معلم- مادران گرامی! حال من به تعقیب گفته های شما یك قصه در این مورد دارم که عرض میدارم.

⋆ قصه:

شیما یك دختر هفت ساله بود که در کمپ زاخیل با مادر و برادرش زندگی میکردند شیما برای اینکه بتواند با برادرش مصارف خانه را تهیه نمایند در یکی از فابریکات قالین بافی کار می کرد. شیما هر روز صبح وقت از خواب برخاسته و بطرف فابریکه قالین بافی که خیلی دور بود روان میشد. یکی از روزها مادر شیما سخت مریض بود او نتوانست وقت تر به فابریکه برسد بسیار تشنه شده بود مگر استاد وی با قهر او را صدا زد و اجازه آب خوردن را هم نداد، وی قبلاً عرق زیاد در راه نموده بعد و در فابریکه آب بدنش را زیادتر ازدست داد زیرا در همان ساعت برق هم نبود. به همین شکل او ساعت سه بجه روز از استاد اجازه گرفته و دوباره بطرف خانه روانه شد تا از مادرش وارسی کند.

س- خوب به نظر شما شیما به کدام مشکل مصاب خواهد شد؟

ج- ....

بالاخره شیما بخانه رسید و زیادتشنه بود جلدش گرم و سرخ شده بود و هیچ عرق نمی کرد درجه حرارت بدنش بسیار بلند رفته دفعتاً بی حال شده در روی حویلی افتاد. مادرش بیرون شده و گریه کنان همه همسایه ها را صدا زد خوشبختانه یکی از همسایه ها زن بسیار مهربان و با تجربه بود شیما را از آفتاب به سایه برد در هوا آزاد بالای چارپایی انداخت و دفعتاً به بدنش تربند آب سرد را شروع کرد و دیگران را از اطراف وی دور کرد زیرا او گفت غالمغال بالای اعصاب شیما تاثیر منفی می کند در پهلوی این کمك ها وقتی او کمی به هوش آمد برایش دادن شربت لیمو با نمك و بوره را آغاز کرد و دادن آب بتدریج شروع کرد بالاخره این کمك ها زندگی شیما رانجات داد، و تا نصف شب حالت وی بهبود یافت.

س- خواهران عزیز! شما قصه را شنیدید پس حالا بگوئید که شیما چرا به جل زده گی مصاب شد؟

ج- ....

س- وقتی او به خانه آمد چه حالت داشت؟

ج- ......

س- زن مهربان و با تجربه همسایه برایش چه کمك کرد ؟

ج- ......

س- اگر شیما بیهوش می بود برایش شربت داده میتوانست؟

ج- نخیر، در حالت بیهوشی و جل زده گی هرگز نباید از طریق دهن چیزی داده شود.

س- پس چه باید میکرد ؟

ج- او را به شفاخانه انتقال میداد تا برایش از طریق ورید سیروم میداد.

س- اگر در این حالت مریض را غسل اب سرد دهیم چه فایده دارد ؟

ج- فایده دارد مگر بهتر اینست که او را تربند آب سرد کنیم و حتی توته های یخ را بشکل جغله در آورده در بین چادر یا دستمال به بدن مریض بگذاریم.

و شخص را که بیهوش است بخاطر اینکه بر قلبش فشار نباید زیاد حرکت ندهیم.

س- به شخص جل زده کدام کمك ها صورت گیرد ؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- شخص را که جل زده و به سایه و جای سرد برده شده تربند به آب سرد می شود.

س- شما دانستید که جل زده گی یك واقعه عاجل و جدیست پس برای اینکه مصاب به جل زده گی نشویم چه باید کرد؟

ج- نوشیدن مقدار آب کافی در تابستان.

- دادن مایعات (آب) برای اطفال خورد (شیر خوار) و اشخاص محسن از جانب روز و شب.

- جلوگیری از کار متداوم در زیر شعاع آفتاب و در صورت انجام دادن آن نوشیدن مقدار کافی آب استفاده از تربوز با نمك برای کسانی که فشار بلند و تکالیف گرده نداشته باشند.

- نفرستادن اطفال بجاهای دور در زیر شعاع آفتاب.

س- در صورت داشتن کار ضروری و فرستادن اطفال به جای دور چگونه از جل زده گی اطفال میتوان جلوگیری کرد؟

ج- با تر نمودن دستمال و انداختن آن بر سر اطفال، تر نمودن اطفال و استفاده از چتری کلاه و غیره، می توان از جل زده گی اطفال جلوگیری کرد باید به اطفال آموخت که در هر ساحه باید از آب پاك نوشیدنی بنوشند تاعرق ضایع شده را تلافی کند.

- گرفتن آب با خود در سفر های طولانی.

معلم- مادران گرامی: همه مسایل را که امروز صحبت نمودیم خیلی عمده و ضروری بود، که اگر سوال داشته باشید سوالات تانرا پرسیده می توانید در غیر ان من چند سوال دارم.

ارزیابی:

س- جل زده گی چیست؟

س- عوامل جل زده گی رابیان دارید؟

س- چرا به اطفال و اشخاص محسن باید آب داد؟

س- برای وقایه از جل زده گی چه باید کرد؟

خلاصه:

جل زده گی یك واقعه عاجل و جدیست که در تابستان رخ میدهد در اثر جل زده گی آب وجود خشك میشود ، جلد مریض سرخ، گرم، خشك شده درجه حرارت بدنش از ٤٠ درجه بالا می رود و در حالات وخیم بی هوش می شود. باید در نظر داشت که در موسم تابستان به اطفال و اشخاص محسن که قدرت کار کردن را ندارند آب داد و جوانان هم باید ازمایعات استفاده نمایند تا مایعات ضایع شده را تلافی کنند هم چنان مادران باید اطفال شانرادر زیر شعاع آفتاب به جاهای دور روان نکنند و در صورت رفتن به جاهای دور از کلاه چتری و تر نمودن سر و یا انداختن تکه تر بالای اطفال استفاده کنند.

پلان درسی (۶۹)

تهیه کننده: داکترشکیلا «احمدی»

موضوع: کنترول خونریزی ها

تاریخ تهیه پلان: ۱۳ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند:

۱- روش های مختلف جهت کنترول خونریزی.

۲- عوامل خونریزی بینی چیست؟

۳- چطور از خون بینی جلوگیری کرد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب نمایش کار عملی	مواد کار عملی بنداژ، چوب، تصاویر ۱- بنداژ کردن دست. ۲- در حالت بسته کردن ۳- بلند گرفتی پا. ٤- تصویر نقطه فشار دست و پا ۵- بستن تورنیکت ٦- تصویر خون بینی
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای روشهای جهت کنترول خونریزی. ۲- بحث بالای عوامل خون بینی. ۳- بحث درمورد وقایه خونریزی بینی.	٢٤ "		
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

س- در رسم چی رامیبینید؟

ج- غذای را که سر آن باز بوده و مگسها بالای آن نشسته است؟

س- آیا استفاده از این غذا سبب اسهال میشود؟

ج- بلی، زیرا مگس ها توسط پاهای خود مکروب ها را از یکجا به جای دیگر انتقال میدهد یعنی مگسها میتواند توسط پاهای خود غذا را آلوده سازد. و هم گرد و خاك بالای غذای سر باز باعث اسهالات میشود.

س- دیگر چه چیزها سبب اسهال میشود که تابه حال ما نگفتیم؟

ج- ......

نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- یك شیر چوشك را که مگس ها بالای آن نشسته است.

س- چرا اطفال که توسط شیر چوشك تغذیه میشوند اکثراً مبتلا به اسهال میشودند؟

ج- چون هیچ مادری نمیتواند طور شاید و باید حفظ الصحه را در قسمت نگهداری چوشك و شیر چوشك مراعات نماید. وقتی شیر چوشك آلوده شده به طفل داده شود طفل به اسهال مبتلا میشوند.

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ بررسی حالت ظاهری گروپ

جریان درس جدید:

خواهران محترم! دربدن انسان ۵ الی ٦ لیتر خون وجود دارد اگر یك لیتر یا بیشتر خون ضایع گردد ضیاع خون حادثه عاجل است که زنده گی را تهدید میکند یا خونریزی آهسته دوامدار انسان را به کام شاك و فقدان شعور و مرگ میبرد اگر یك رگ بزرگ قطع گردد خونریزی در وقت کم موجب مرگ خواهد شد پس بر ما لازم است که جلوی این نوع خونریزی ها را بگیریم به ارتباط این موضوع درس امروزی ما کنترول خونریزی ها است.

س- آیا گاهی شما خونریزی شدید را دیده اید؟

ج- ....

س- به شخصی مصدوم که خونریزی داشته کدام نوع کمك ها را انجام داده اید؟

ج- ......

س- از کدام روش ها برای کنترول خونریزی استفاده میکند؟

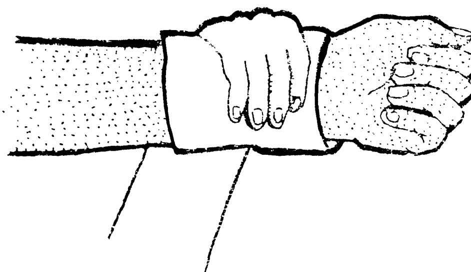
ج- از طریق فشار مستقیم، بالا گرفتن، نقطه فشار از طریق فشار بند (تورنتیك) جلو خونریزی را گرفت و شخصی مصدوم را از خطر نجات داد.

س- شاید برای شما سوال پیدا شده باشد که فشار مستقیم یعنی چی؟

ج- فشار مستقیم طوری است که گاز و یا بنداژ یا دستمال پاك معقم را گرفته بالای ناحیه که زخم است و خون جریان دارد محکم بسته میکنیم تا خونریزی جلوگیری شود اگر دیدید که خون بازهم جریان داشت بنداژ و یا دستمال را پس نکنید بلکه بنداژ یا دستمال پاك دیگرا را بالای آن محکم بسته کنید و اگر دستمال یا بنداژ نبود با دست خود ناحیه زخمی را محکم گرفته تا خونریزی کنترول گردد.

نوت- معلم میتواند بعد از نمایش هر تصویر موضوع را عملاً خودش هم با یك تن از شاملین کار کند.

نمایش تصویر (۱)



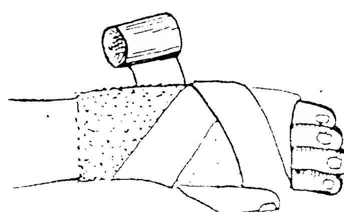
س- شما در رسم چی را می بینید؟

ج- دست را بسته میکند.

س- قسمی که در تصویر دیدید چطور توسط فشار مستقیم ازخونریزی کنترول میشود؟

ج- در اثر فشار مستقیم بر زخم خون لخته شده و مانع خونریزی میگردد.

نمایش تصویر (۲)



س- شما در این تصویر چی را می بینید؟

ج- دست را در حالت بسته کردن یا یاد دادن بسته کردن است.

معلم- قسمت وسط یا مرکز بنداژ را بالای زخم میگذاریم و دو نهایت آنرا خوب کش و به اطراف زخم مربوط بپیچانید بعد دو نهایت بنداژ را بسته میکنیم.

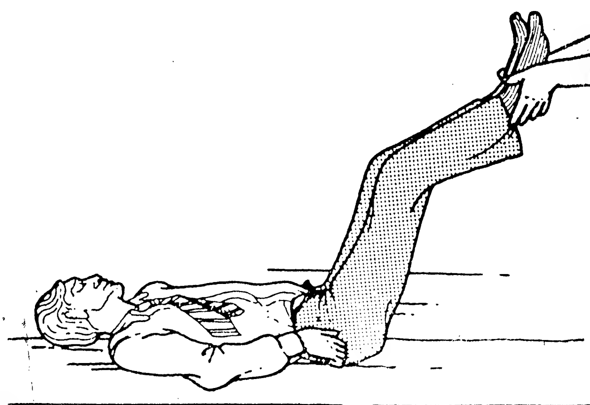
س- طریقه دوم که برای کنترول خونریزی استفاده کنیم کدام طریقه است؟

ج- طریقه بلند گرفتن است.

س- منظور از بلند گرفتن یعنی چیست؟

ج- منظور از بلند گرفتن یعنی بلند قرار دادن عضو و بلند نگهداشتن آن از سویه قلب است در صورت که شکستگی نباشد و فقط خونریزی موجود باشد عضو باید بلند گرفته شود البته همرا با فشار مستقیم بالای ناحیه زخم و گذاشتن بنداژ های متعدد.

نمایش تصویر (۳)



س- شما در تصویر چی را می بینید؟

ج- یك پا را که بلند گرفته اند.

س- کدام اعضاء باید دروقتی که جرحه می بینید و خونریزی دارد بلند قرار داده شود؟

ج- دست، بازو، سر، گردن، پا ها باید از سویه قلب بلند قرار داده شود.

س- بلند قرار دادن عضو چی فایده دارد؟

ج- با بلند قرار دادن عضو فشار خون در ساحه جرحه کاهش میبابد و از خونریزی جلوگیری می نماید.

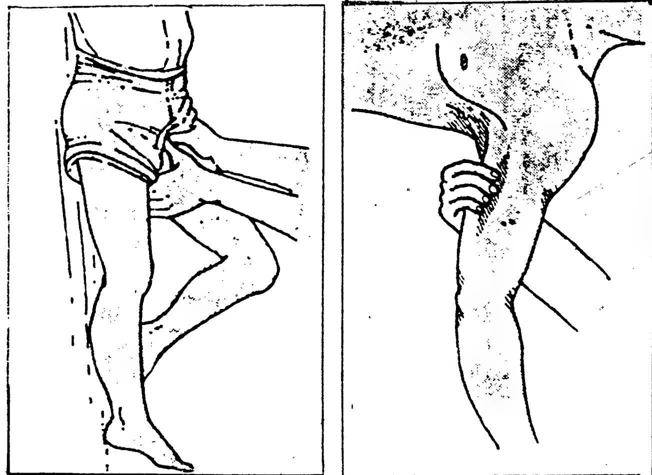
س- اگر خونریزی با فشار مستقیم و بلند گرفتن کنترول نشد دیگر از کدام طریقه استفاده شود.

ج- از نقطه فشار.

س- منظور از نقطه فشار چیست؟

ج- شریان بزرگی را که خون را در ناحیه زخم دار میرساند فشارشدید وارد کنید فشار را در مقابل استخوان وارد کنید که تحت شریان قرار گرفته باشد.

نمایش تصویر (٤)



س- دراین رسم ها چی را می بینید؟

ج- نقطه فشار دست و نقطه فشار پا.

س- آیا به مسدود کردن نقطه فشار بازو به دیگر نواحی دست مثلاً انگشتان خون میرسد؟

ج- نخیر، جریان خون ازتمام قسمت ها از بین میرود.

س- اگر انگشتان دست، بند دست، آرنج خونریزی پیدا کند نقطه فشار کدام نقطه است؟

ج- قسمبکه در رسم می بینید نقطه فشار آن در قسمت تحتانی بازو است.

س- اگر انگشتان پا، بند پا، زانو و ران در اثر جرحه خونریزی پیدا کند نقطه فشار آن در کجا است؟

ج- قسمیکه در رسم می بینید نقطه فشار آن در قسمت قد کشك است باید محکم گرفته شود.

س- به چی مدت باید نقطه فشار محکم گرفته شود.

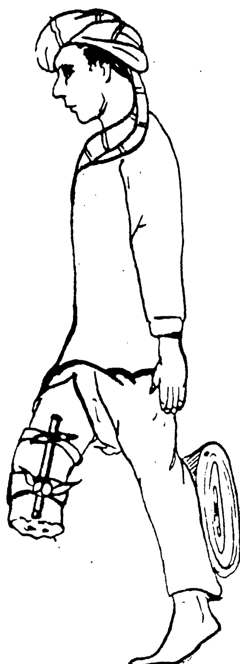
ج- برای نیم ساعت محکم بگیرد و مریض را به مرکز صحی انتقال دهید در فاصله نیم ساعت باید چند لحظه دست خود را رها کند تا خون به اعضاء دیگر برود.

معلم- دست مجروح را بالا بگیرد و نبضش او را پیدا کند یا دست دیگر بازوی مذکور درمیان انگشتان بگیرد شصت و انگشتان را مقابل همدیگر فشار دهید اگر این کار را درست انجام دهیم نبض را در ناحیه بند دست احساس نمیکنیم و معلوم میشود که دوران خون ازدست ما متوقف ساخته شده و همچنان متوجه باشید وقتی که فشار مستقیم تاثیرنکرد و مانع خونریزی نگردد از نقطه فشار استفاده کنید.

س- طریقه دیگر کنترول خونریزی کدام طریقه است؟

ج- استعمال فشار بند (تورنیگیت) است که باید اشخاص مسلکی ببندد زیرا پس از بستن ان عضو باید قطع گردد ولی شخص نجات یافته میتواند در مقابل عضوی مانند دست یا پا این کار زمانی صورت میگیردد که یکی از اوعیه های بزرگ کفیده باشد ، طریقه دیگر هیچ فایده نه کند و حالت مصدوم از اثر خونریزی به خطر مواجه باشد

نمایش تصویر (۵)



س- شما در تصویر چی را می بینید؟

ج- بستن تورنیکیت را به پای قطع شده.

به تعقیب کنترول خونریزی موضوع دیگری داریم که از خون بینی چطور کنترول به عمل آید و در کدام روش ها استفاده شود.

نمایش تصویر (٦)



س- شما در تصویر چی را می بینید؟

ج- شخصی بینی آن خون شده.

س- عوامل که سبب خونریزی بینی میشود کدام است؟

ج- سر ما خورده گی، ضربه، خشکی بینی، فیش کردن شدید، دستکاری بینی، بلند رفتن فشار خون وموجودیت زخم در بینی سبب خونریزی در بینی میگردد.

س- از کدام طریقه ها جهت کنترول خونریزی بینی استفاده گردد؟

ج- تربند سرد سر ، گردن، روی، پیشانی مریض را. به مریض هدایت داده شود تا ۱۵ دقیقه بینی خود را محکم بگیرد تاخون لخته شود و یا طریقه دیگر که پنبه را همرای واسلینی آغشته کرده داخل بینی شخصی مذکور نماید تا ازخونریزی جلوگیری گردد و مریض باید سر خود را بلند بگیرد.

س- اگر این طریقه ها مفید واقع نشد چه باید کرد.

ج- باید مریض به مرکز صحی انتقال داده شود تا از خونریزی جلوگیری شود.

ارزیابی:

س- چند طریقه برای کنترول خونریزی رامیدانید؟

س- طریقه فشار مستقیم چطور اجرا میگردد؟

س- عوامل خونریزی بینی چیست؟

س- چطور از خونریزی بینی جلوگیری کنیم؟

س- ضایع شدن خون چی خطر دارد؟

خلاصه:

موضوع درسی امروزی ما کنترول خونریزی ها بود اگر کسی با کدام حادثه خونریزی دار مواجه میگردد در قدم اول از فشارمستقیم استفاده کند اگر نتیجه نداد از طریقه بلند گرفتن اگر آن هم نتیجه نداد از طریقه نقطه فشار استفاده کند و یا مریض را به مرکز صحی انتقال دهد.

همچنان اطفال زیادتر در هوای گرم خون بینی میشوند زیادتر برای آنها مایعات سرد بدهید.

پلان درسی (۷۰)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: هیروئین

تاریخ تهیه پلان: ۲۸ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- هیروئین به کدام دلایل استعمال میگردد؟

۲- چرا شخصی وابستگی به هیروئین پیدامیکند؟

۳- تاثیرات منفی بالای صحت ناشی ازهیروئین چیست و چطور میتوان مردم را از شر این بلا نجات داد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	کار گروپی سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر شخص معتاد در جای کثیف. ۲- تصویر مرد لاغر
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد دلایل استعمال هیروئین. ۲- بحث درمورد که چه شخصی وابستگی به هیروئین پیدامیکند. ۳- بحث درمورد تاثیرات منفی هیروئین	۲۰ "		۳- تصویر مرد که زنش را سر زنش می کند. ٤- تصویر طفل با معتادین ٥- تصویر مردی که چوری های زنش را می کشد.
ارزیابی	۲ "		٦- تصویر مردی که اطفالش را درس می دهد.
خلاصه	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام، احوالپرسی با شاملین، تنظیم گروپ بشکل دایره.

جریان درس جدید:

(خواهران گرامی! حدیث معتبریست از پیامبر مقبول (ﷺ) که گفته اند (نهی عن المُسکِرِ و المُفَتِرّ) یعنی هر چیز که مستی، رخوت (سستی) و نشه را بار می آورد حرام است پس مسلمان کیست که همیشه از اوامر خداوند(ج) اطاعت نموده و احادیث نبوی و فرموده های خداوند(ج) را رهنمای زنده گی اش قرارمیدهد.)

س- کسی از شما گفته می تواند که کدام چیز ها نشه، مستی و بی خودی را بارمی آورد؟

ج- شراب، سگرت، چرس، و هیروئین.

معلم- بسیارخوب تشکر پس امروزما هم در مورد یکی از این مواد که هیروئین می باشد بحث داریم.

س- آیا کسی را دیده و یا می شناسید که به هیروئین مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س- شما با شخص مبتلا چه کمک کرده اید؟

ج- ......

س- هیروئین را دیگر بناه چه یاد می کنند؟

ج- پودر.

س- آیا کسی گفته می تواند هیروئین یا پودر چیست؟

ج- ماده ایست که تمام وظایف نارمل بدن را بر هم میزند و مانند زهر در جسم عمل می نماید.

س- آیا میدانید هیروئین از چه و چطور بدست می آید؟

ج- هیروئین از تریاك بدست می آید یعنی از شیرهء کوکنار تریاك و بعداً از تریاك بدست میآید. هیروئین بدست آمده و از غوزه های کوکنار بعضی مواد نشه آور دیگر نیز بدست می آید. باشق نمودن غوزه های کوکنارشیرهء سفیدرنگ خارج گردیده وخشك می شود بعداً از همان شیر سفید توسط تعاملات کیمیاوی هیروئین بدست می آید. پس هیروئین مضرترین و خراب ترین مواد این غوزه ها (بته ها) می باشد.

س- کسی گفته می تواند هیروئین به کدام شکل استعمال می گردد؟

ج- بعضاً آنرا می کشند و بعضی ها آنرا زرق می کنند.

معلم- بلی، هیروئین به همین دو شکل کشیدن و پیچکاری کردن استعمال می گردد مگر متوجه باشید که اگر به شخص مریض، خون شخص پودری انتقال گردد شخص برعلاوه مریض اش معتاد به هیروئین نیز می گردد.

س- آیا کسی گفته می تواند خطرات ناشی از هیروئین بالای صحت چیست؟

ج- استعمال هیروئین دو خطر عمده بالای صحت دارد اولاً سبب اضطراب در فعالیت های جسمی و دماغی می شود و ثانیاً شخص روحاً و جسماً وابسته به آن میشود.

س- پس تاثیرات هیروئین بالای دماغ چیست؟

ج- هیروئین درخون جذب شده توسط خون به دماغ می رسد که شخص نشه شده قوه تفکر را از دست میدهد و هم دماغ کار کرده نتوانسته مریض توازن وجودش را کنترول نتوانسته و با استفاده مکرر آن شخص معتاد دایم الخمر بوده لهذا نمیداند در کجا است.

س- چرا معتاد در جاهای کثیف نشسته و توجه به نظافت ندارد؟

ج- زیرا هیروئین فعالیت های عصاب را کم ساخته وی نمی داند که جای پاك است یا کثیف و هم در مورد نظافت توجه نداشته و تنها و فقط به یك چیز که هیروئین است فکر می کند.

نمایش تصویر (۱)



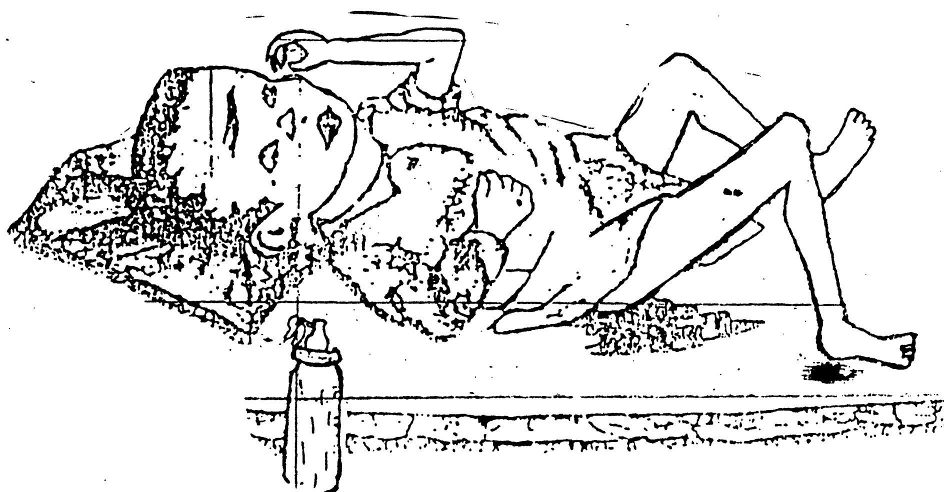
س- دراین تصویر چه را می بینید؟

ج- شخصی را که هیروئین استعمال می کند.

س- آیا این شخص پاك است؟

ج- فوق العاده چتل است.

نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چی رامیبینید؟

ج- تصویر یك طفل لاغر راکه توسط شیر چوشك تغذیه میشود.

س- آیا شیر چوشك غیر از اینکه طفل را اسهال می سازد دیگر به طفل چه خطراتی دارد؟

ج- وقتی طفل به صورت متداوم از شیر چوشك استفاده نماید اسهال دوامدار پیدا کرده و به مرور زمان دراثر اسهالات دوامدار آب وجودش کم شده به دیهایدریشن مبتلا میشود.

نمایش تصویر (۷)



س- این شخص در چگونه محل نشسته؟

ج- در محل کثیف و کثافت دانی.

س- چرانمیداند که این محل کثیف است؟

ج- زیرا قوهء تفکر و دماغی اش کاملاً ضعیف شده همانجا رامستریح میداند.

س- بر علاوه تاثیرات منفی مذکوردیگر کدام تاثیرات منفی بالای وجود وارد می گردد؟

ج- قبضیت، کم اشتهایی، بی فکری، ضعیف شدن چشمان، سرفه، افزایش ضربان قلب، سرعت در تنفس و گاهی هم در اثر ضعف سیستم تنفسی در حالات وخیم سبب مرگش می گردد و بر علاوه معتاد بسیار ضعیف بوده و مقاومت ندارد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخص را که نهایت لاغر و ضعیف است.

س- علت ضعیف بودن معتاد چیست؟

ج- زیرا وی کم اشتها شده و غذا نمی گیرد لهذا ضعیف بوده و مقاومت بدنش پائین می شود. و تمام پول را در خرید پوردر به مصرف می رساند.

بسیارخوب، پس معتاد هیروئین اگرمکروب کوچك مرض دیگر مثلاً ریزش را بگیرد مقاومت کرده نمی تواند ممکن ریزش عادی سبب مرگش گردد.

س- دلایل استعمال هیروئین چیست؟

ج-.......

★ کار گروپی جهت دریافت نظریات.

- تشوشات شخصی (تشویش های شخصی)
- بیکاری.
- مشکلات اقتصادی.
- جنگ کشوری ومشاجرات فامیلی.
- دوستی با معتادین.
- بیسوادی و نداشتن معلومات در مورد هیروئین.
- بی اعتنایی والدین در قسمت اطفال شان
- لذت و خوش گذرانی، رهایی از غم و اندوه.

بعد از دریافت نظریات و تاکید بالای آن، تصاویر ذیل را نشان دهید.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج- مرد که زنش را لت و کوب می کند و بچه اش در گوشه یی مایوس نشسته.

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- طفل که معتاد نیست مگر رفقایش معتاد اند.

س- پس طفل که معتاد نیست و با این گونه اشخاص نشست و برخاست دارد معتاد می شود؟

ج- زیادتر امکان دارد معتاد شود.

معلم- مادران گرامی! دانستیم که معتاد شدن به یکی از مواد نشه آور هم دلیل دارد و باید این نکات را همیشه درنظر بگیریم زیرا اگر یك فرد یك بار اینمواد را استعمال کند دیگر راه نجات راندارد ما میدانیم که این مواد برای همیشه غم و اندوه را دور نمیکند بلکه برای یك یا نیم ساعت شخص را نشه می کند مگر بعد از نشه مشکلات دینی ودنیوی راخلق می کند.

معلم- مادران عزیز! آیا میدانید علت مکرر استعمال هیروئین چیست؟

ج- استعمال بار اول هیروئین نشه بسیار قوی را بار می آورد و شخص خود را خوش احساس می کند لهذا مکرراً به استعمال آن رجوع می کند.

س- آیا هر بار استعمال هیروئین نشه اول را بار می آورد؟

ج- نخیر، پس نظر به این دلیل شخص هیروئینی کوشش می کند که نشه اول پیدا کند و مقدار هیروئین را زیادتر وزیادتر ساخته و بدنش وابسته هیروئین می شود.

س- آیا میدانید وقتی نشه شخص ختم شد چگونه احساس می کند.

ج- احساس لرزه، عصبانیت، فاژه های مکرر، خارش بدن و خواب آلودگی و احساس درد در تمام بدن.

نمایش تصویر (۵)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخص که چوری های خانمش را می کشد.

س- چرا این شخص این کار را می کند؟

ج- ......

س- چرا شخص لطافت و مهربانی را درمقابل فامیلش از دست داده؟

ج- ......

س- در صورت نداشتن پول در خانه شخص از کجا پول جهت خریدن هیروئین پیدا خواهد کرد؟

ج- از طریق دزدی، قتل، رهزنی و گدائی.

خوبست، پس شخص معتاد نه تنها مهربانی را در قسمت فامیل ازدست میدهد بلکه دست به کار های ناجایز میزند.

س- به نظر شما این نوع شخص در اجتماع احترام خواهد شد؟

ج- نخیر، وی توسط همه مردم توهین خواهد شد اگر قبلاً موقف در جامعه داشت یعنی وظیفه آنرا هم ازدست خواهد داد زیرا عقل وی دیگر قدرت کار کردن را ندارد.

س- چطور میتوان شخص را که تازه معتاد شده دریافت زیرا آنان هیچگاهی قایل نیستند به اینکه آنها معتاد اند تا زمانیکه بالای عمل ذیل دستگیر شوند؟

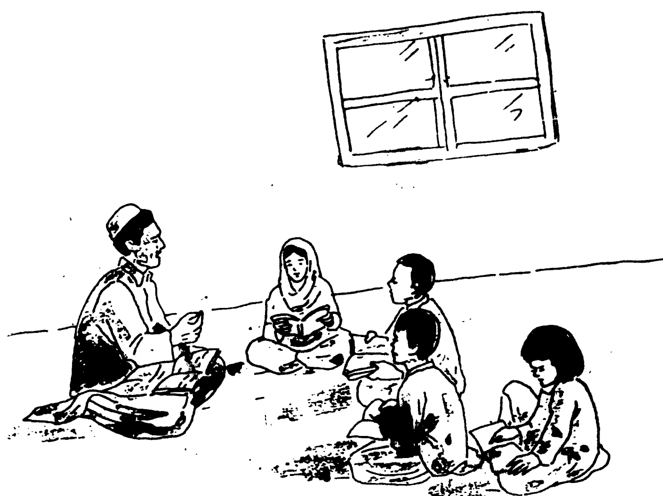
ج- خورد شدن حدقه (مردمك) چشمان

- کنترول نکردن توازن بدن.
- کمی نشه و خواب آلودگی.
- گوشه گیری و لکنت زبان.
- دیدن جای نوك سوزن در بدنش.
- خراشیدگی در بینی (در صورت انشاق مواد مخدر)
- عصبانیت های بی جا و براه انداختن جار و جنجال درخانه.
- سوختگی در لباس.
- آمدن ناوقت بخانه.
- وقت و ناوقت از خانه خارج شدن.
- موجودیت گوگرد و مواد اضافی نزد وی.
- مفقود شدن بعضی چیزها از خانه.

معلم- مادران بسیار عزیز! ما همه مسایل را درمورد هیروئین دانستیم و فهمیدیم که این مواد یك زهر همیشگی است که برای دین و دنیا ضرر می رساند شخص را از پروردگارش دور می کند پس برای اینکه فامیل و اطفال خود را از شر این بلا نگاه کنیم چه باید کرد؟

ج- اطفال را در ساعات بیکاری شانده و آنها را درمورد ضررهای هیروئین تعلیم دهید.

نمایش تصویر (٦)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخص که اطفال را تعلیم می دهد.

معلم- بلی تعلیم (آگاهی دادن) و نصحیت کردن و از نرمی کار گرفتن طریقه هایست که می تواند جوانان را از اعتیاد به مواد مخدر نگاه کند به آنان فهمانده شود که همه مسایل از جانب خداوند (ج) می باشد پودر نمی تواند غم ما را دور کند وبه اطفال باید شخصیت قایل شد و شرایط تفریحی را برابر ساخت.

- کوشش شود تا از مشاجرات فامیلی جلوگیری گردد و تمام مشکلات از طریق ساده وآرام حل گردد زیرا این حالات تاثیرات منفی را بالای روان طفل انداخته و برای رهایی از این حالت به هیروئین رجوع می کند.

- والدین کوشش کنند تا برای اطفال شان مصروفیت های سالم مهیا سازد زیرا بیکاری خودش راهیست برای مصاب شدن به این زهر.

س- آیا معتادین تداوی شده می تواند؟

ج- بلی، مگر در شفاخانه تحت مراقبت جدی.

س- بعد از قطع چند بار نشه، معتاد نشه اش رافراموش خواهد کرد؟

ج- هفت بار.

س- آیا همه معتادین می توانند در دوران تداوی زنده مانده و صحت یاب شوند؟

ج- نخیر، بعضی آنها مقاومت نکرده از بین می روند.

س- آیا در صورت صحت یاب شدن معتاد فامیل چگونه باوی روش نماید زیرا میدانید خیالات دوا تا مدت زیاد در دماغ وی می باشد؟

ج- باید با مریض مهربانی کرد و به القاب مختلف مثل پودری، نشه یی و غیره صدا نشود زیرا این کار سبب رجوع دوباره معتاد می شود.

- بالای وی اعتماد نموده و وی را غیر مستقیم کنترول کرد و با رفقا که معتاد اند او را نگذاشته و هم چنان محرومیات و گوشه گیری وی را آهسته با لطافت از بین برد.

معلم- درست مادران گرامی پس باید دانست که همه اشخاص معتاد در اثر محرومیت و مشکل روی به این مواد آورده اند و مهربانی و لطافت یگانه راه حل این مشکل می باشد.

ارزیابی:

س- هیروئین چیست؟ و دلایل معتاد شدن به هیروئین کدام هاست؟

س- هیروئین به کدام طریقه ها استعمال می گردد ؟

س- چرا شخص معتاد در قسمت فامیل بی اعتنا می شود ؟

س- چطور می توانید معتاد را که جدیداً آغاز کرده تشخیص کنید ؟

س- شخص معتاد در جامعه احترام خواهد شد ؟

س- چطور از معتاد شدن به هیروئین جلوگیری کرد ؟

س- چطور از رجوع دوباره معتاد بعد از صحت یاب شدن وی جلوگیری نمود ؟

خلاصه:

خواهران گرامی! دانستیم که هیروئین یك زهربوده که در دین اسلام هم منع قرار داده شده هیروئین مشکلات روحی، جسمی، اجتماعی را بار می آورد پس تمام موضوعات را که امروز آموختیم باید به همه رسانده مخصوصاً جوانان را در قسمت ضررهای هیروئین آگاه سازیم زیرا آگاهی و تعلیم دادن به مردم یگانه راه حل این مشکل می باشد.

پلان درسی (۷۱)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: تریاك و اضرار آن

تاریخ تهیه پلان: ۲۳ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵- ۳۰ دقیقه ئی بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- تریاك از چه بدست میآید و شخص معتاد دارای کدام علایم است؟

۲- اعراض قطع دوا چه است و چطور تداوی شود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر ۱- تصویر بته کوکنار. ۲- بته کوکنار بدور شخص
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد تریاك از چه بدست میآید. ۲- بحث بالای علایم شخص معتاد ۳- بحث بالای اعراض قطع دوا چیست؟ ٤- بحث در مورد تداوی و کمك مریض	۱۹ "	نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، تنظیم گروپ و ایجاد فضائی آرامش به شاملین.

جریان درس جدید:

در دین مقدس اسلام به شکل واضح امر شده که دین خود را عقل خود را نسل خود را نفسی خود را مال خود را حفظ نماید باید عقیده دینی ما کامل باشد چیزی که در دین ما مجاز نیست استعمال نکنیم پس زمانی میتوانیم عقل خود را حفظ کنیم که از مواد مخدره دوری نمایم زیرا تمام مواد مخدره سبب نشه و مستی شده و عقل را زایل میکند پس وقتی عقل زایل شد انسان نمیتواند خوب و بد را از هم تفریق کند از جمله مواد مخدره یك نوع آن تریاك میباشد. که سبب نشه میشود که ما و شما امروز درمورد همین موضوع گفت شنود خواهیم داشت (تاکید بالای عنوان درس).

س- آیا میدانید تریاك چیست؟

ج- ....

س- ایا گفته میتوانید تریاك از چه ساخته میشود ؟

ج- ....

س- درمناطق شما تریاك را دیگر به کدام نام یاد میکند ؟

ج- ......

معلم- تریاك از بته کوکنار بدست میآید گل بسیار مقبول دارد گل آن به شکل غوزه است و شیره آن مضر است.

نمایش تصویر (۱)



س- چطور شیره آن بدست میآید؟

ج- وقتی غوزه سبز میشود او را نشتر میزنند وشیره را بدست میآورند شیره را جمع کرده مخطوط میکند تریاك بدست میآید.

نمایش تصویر (۲)



س- به کدام طریقه ها استعمال تریاك صورت میگرد؟

ج- خوردن، کشیدن و بعضاً جویدن برگ آن.

س- آیا کشت کوکناز مجاز است؟

ج- نخیر، مردم به شکل غیرقانونی آنرا کشت میکند و مفاد پولی بدست میآورند که حلال نمیباشد.

س- نظر به کدام علایم میتوان شخص تریاکی را تشخیص کرد؟

ج- شخص خواب آلود و تنبل میباشد.

س- چرا شخص معتاد روز به روز تمایل به گرفتن مقدار زیاد تریاك نشان میدهد.

ج- بار اول بعد از استعمال تریاك به شخص حالت خوشی را میدهد، بار دوم که همان اندازه استعمال میکند خوشی اولی را نداشته شخص میخواهد که مقدار آنرا زیاد بگیرد تا حالت خوشی برایش پیش شود به همین ترتیب روز سوم زیادتر و روز چهارم زیادتر بالاخره معتاد شده وابستگی پیدا میکند.

س- در رسم چی رامیبینید؟

ج- طفلی را که به سؤ تغذیه مبتلا شده است.

س- چرا این طفل به سؤ تغذیه مبتلا شده؟

ج- بخاطریکه در اثر اسهال دوامدار اطفال به کمبود مواد غذایی گرفتار شده و مبتلا به سؤ تغذیه میشوند.

س- آیا سؤ تغذیه یك مرض خطرناك است؟

ج- بلی، اگر به موقع تداوی نشود سبب مرگ طفل میشود.

س- چطور میتوانیم از اسهال جلوگیری نماییم؟

ج- اطفال را نگذاریم در جاهای کثیف بازی کنند.

- ناخن های شان را قطع کنیم.
- از آب پاك و صحی برای نوشیدن استفاده کرد.
- از رفع حاجت در نزدیکی منابع آب و یاخود آب جلوگیری شود.
- اطفال توسط شیر مادر تغذیه گردد.
- از غذا های شب مانده و سر باز استفاده نشود.
- در عوض شیر چوشك از قاشق و گیلاس پاك استفاده گردد.
- نظافت در هر حالت مراعات گردد مخصوصاً دست ها قبل از تهیه غذا، و بعد از رفع حاجت با آب و صابون شسته شود.

س- حال که خطرات و راه های جلوگیری اسهال را فهمیدید بگویید به شخصیکه اسهال داشته باشد چه کمك شود؟

ج- غذاهای نرم صحی، مایعات، آب برنج، آب میوه، آب جوش داده سرد شده، شیربرنج، شوربا برنج، شیر و دادن محلول آو آر اس (ORS) توصیه گردد.

- مراعات حفظ الصحه میحطی و شخصی.

بسیار خوب خواهران گرامی امیدوارم همه گپهای که ما و شما گفتیم در زنده گی روزمره تان عملی نمائید.

میخواهم به اجازه شما چند سوال راجع به درس امروز طرح نمایم.

س- اعراض و علایم شخص مصاب به تریاك چیست؟

ج- بعد از استعمال بدن شخص گرم میشود سنگینی احساس میکند، گنگسیت، گیچ بعضی اوقات دلبدی استفراغ و نزد شان قبضیت دوامدار، حدقه چشم شان خورد، حرکات تنفسی کم جلد نمناك، حالت افسرده گی و بی خبری، قوه درك و تفکر از بین میرود.

س- اگر به مدت کوتاه استفاده شود چه حالت را بار میآورد؟

ج- حالت آرام کننده و تسکین درد.

س- اگر به مدت دراز استفاده شود چه حالت رخ میدهد؟

ج- حالت اعتیاد را بار میآورد.

س- دلایل استعمال تریاك چیست؟

ج- - فشارهای هیجانی و احساساتی.

- همنشین بد.

- تفریح

- سازش اجتماعی شخص مجبور استفاده تریاك میگردد.

س- آیا از تریاك چیزی دیگر ساخته میشود؟

ج- بلی، از تریاك مورفین ساخته شده و از مورفین هیروئین میسازند.

س- اگر شخص معتاد دفعتاً تریاك را قطع کند چه حادثه رخ میدهد؟

ج- درصورت که زیاد معتاد باشد درد بطن شدید، بیخوابی، و نارامی، فاژه ها، آبریزی بینی و دهن، درد عضلات، اسهال بی اشتهای.

س- شما به مریض چه کمك میکنید؟

ج- اول به مرکز صحی شخصی معتاد رامیفرستیم.

- تداوی روحی میکنم یعنی به معتاد رویه دوستانه مینمایم همیش خوش نگاه میکنیم به مدت تقریباً ۳ سال تا کاملاً تریاك فراموشش شود.

ارزیابی:

س- تریاك از چی بدست میآید؟

س- اعراض و علایم تریاك چیست؟

س- تریاك چطور استفاده میشود؟

س- اعراض قطع دوا چیست؟

س- کمك یا تداوی با مریض چیست؟

خلاصه:

خواهران گرامی! شما در باره نقص و ضررهای تریاك چیزهای گفتید و دانستید که از نگاه دین اسلام استعمال آن مجاز نیست پس باید ما مسلمانان از استعمال این مواد مخدره خود داری کنیم و نگذاریم که اولاد ما اجتماع مامصاب به این نوع مواد مضره نشوند. تا امر خداوند را بجا بتوانیم به صورت بهتر عبادت وی را اداً کنیم.

پلان درسی (۷۲)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: چرس

تاریخ تهیه پلان: ۲۱ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل رابیان کنند:

۱- چرس از چی بدست میآید؟

۲- شخص معتاد دارای کدام اعراض میباشد؟

۳- به کدام دلایل شخص معتاد میگردد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر چلم و سگرت ۲- شخص معتاد
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد اینکه چرس از چی بدست میآید. ۲- بحث درموردعلایم شخص معتاد ۳- بحث بالای دلایل معتاد شدن	۱۹ "	نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۲ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

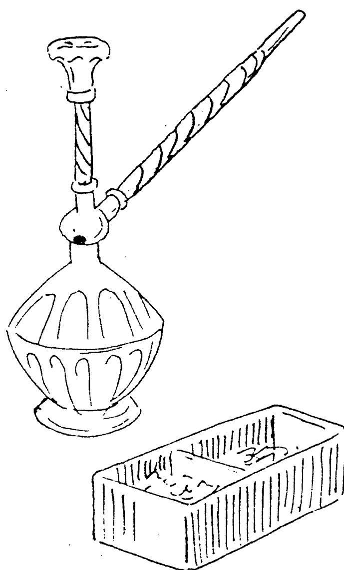
در حدیث شریف آمده (كُلُّ مُسكرٍ خَمْرٌ و كُلُّ مُسكرٍ حَرَامْ) حضرت محمد (ﷺ) فرموده هر چیز نشه کننده حکم شراب را دارد و هر چیز نشه کننده حرام میباشد.

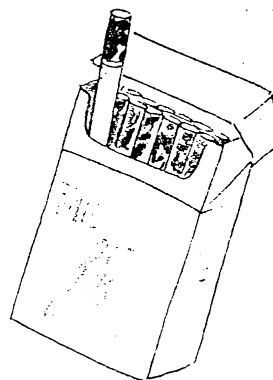
موادی که سبب نشه میشود حرام گردانیده شده پس برای مسلمانان لازم است ازمواد مخدره اجتناب ورزند.

س- به نظرشما مواد مخدره چیست؟

ج- چرس، تریاك، شراب، هیروئین و غیره...

نمایش تصویر (۱)





س- شما در تصویر چه رامی بینید؟

ج- ......

س- بر علاوه سگرت دیگر برای کشیدن کدام مواد از آن استفاده میکند؟

ج- چرس.

معلم- پس درس امروز یا موضوع امروزما چرس است.

س- چرس از چه بدست میآید؟

ج- چرس از یك بته بدست میآید.

س- مردم بته چرس را به چه نام یاد میکند؟

ج- مردم بته چرس را به نام بته فقری یاد میکند.

س- چرس به کدام طریقه بدست میآید؟

ج- در روی برگ های بته چرس یك ورقه چرب وجود دارد که آنرا از بالای برگ تراش میکند چربی بدست آمده را مخلوط ساخته چرس بدست میآید

س- بنگ از چه بدست میآید؟

ج- غوزه های خورد بته چرس را بنگ میگویند.

س- آیا گفته میتوانید دلایل اعتیاد به چرس چیست؟

ج- فشار های هیجانی، احساساتی، همنشین بد، تفریح.

س- فشارهای هیجانی و احساساتی چرا باعث اعتیاد میشود؟

ج- امکان دارد فشار اقتصادی شاید رنج و جگر خونی فامیلی و یا شرایط نامساعد خانه باعث اعتیاد شود. همنشین بد در نشست و بر خاست وادار میسازد که دوست خود را مصاب بسازد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را می بینید؟

ج- مرد چرسی را که در یك کنج افتاده.

س- شخص مصاب به چرس یا معتاد دارای کدام اعراض و علایم است؟

ج- فود ادراک قوی (یعنی رنگ ها را تیز می بیند) چشم سرخ، پر گو، گفتن الفاظ زشت، آواز خوانی، خیالاتی، دردهای کوتاه مدت، مشکل تمرکز دماغی بطاءت حرکات، وابستگی روحی پیدا میکند.

س- وابستگی روحی یعنی چی؟

ج- وابستگی روحی حالت را گویند که معتاد آنقدر علاقه و تمایل به چرس نشان میدهد فکر میکند که بدون آن زنده گی کرده نمی تواند تمایل به غذا نشان نداده بلکه روحاً وابسته بوده در فکر و خیالش چرس می باشد اما وابستگی جسمی یعنی خارش جسم و غیره مانند هیروئین ندارد.

س- در حالات پیشرفته اعتیاد شخص دارای کدام اعراض میباشد؟

ج- طرق تنفس ناراحت میشود، سرفه صدا دار، برانشیت مزمن و دوامدار و بالاخره تکلیف قلبی.

س- از روی چی تشخیص میکند که شخص مصاب چرس است؟

ج- از روی حالات ظاهری شخص، از تنبلی کسالت، خواب آلوده گی شخص ار عرق و از روی جاری شدن لعاب دهن مریض ما میدانیم شخص معتاد است.

س- با ترک چرس کدام ناراحتی در شخص معتاد ظاهر میگردد؟

ج- باترک چرس معتاد ناراحی و بیخوابی پیدا میکند.

س- آیا معتاد میتواند به اسانی چرس را ترک کند؟

ج- بلی، از خاطر که با ترک چرس کدام حادثه رخ نمیدهد.

س- با شخص معتاد چه کمک میکند؟

ج- اول شخص معتاد را به قسم دوستانه تقاضا میکنیم که چرس را ترک کند و از نگاه جسمی با ترک چرس کدام حادثه یا مریضی رخ نمیدهد ضرورت به تداوی جسمی نیست و از نگاه روحی شخص را به مدت طولانی تداوی روانی یا روحی میکنیم برایش شرایط تفریحی را برابر میکنیم و با دلایل که باعث اعتیاد در شخص شده کم کم از بین میبریم.

س- جطور میتوان از معتاد شدن به چرس جلوگیری کرد؟

ج- ارائه نمودن آگاهی به فامیل و مردم جهت آگاهی به افراد مواد مخدره.

- خود داری از کشت بته چرس.

- منع نمودن اطفال از کشیدن سگرت، چرس و تریاک توسط والدین.

- ندادن پول به اطفال.

- مادران که بالای اطفال خود مشکوک استند به داکتر ببرند.

- مادران باید سر گرمی های داخل چوکات برای اطفال خود انتخاب کنند.

- درصورت یافتن گوگرد و غیره اشیای مشکوك در جیب طفل او را خوب مراقبت کنند.

- مادران همیش از اطفال خود با خبری کنند که کجا میروند ودوست و رفیق شان کیست.

ارزیابی:

س- چرس به چه طریقه بدست میآید؟

س- شخص به چه دلایل معتاد میشود؟

س- اعراض علایم شخص معتاد چیست؟

س- اعراض علایم دراثر استعمال زیاد چرس چیست؟

س- چطور به معتاد کمك مینمایند؟

خلاصه:

خوب خواهران گرامی! در مورد چرس و خطرات چرس آگاهی حاصل گردید شما مادران یك ملت را میسازید

پس یك ملت را که عاری از مواد مخدره باشد بسازید که ریشه و تهداب آن قوی و پاك است.

پلان درسی (۷۳)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: خطرات ناشی از استعمال تنباکو

تاریخ تهیه پلان: ۱۷ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۵ دقیقه، بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- خطرات ناشی از استعمال تنباکو چیست؟

۲- طرق جلوگیری از استعمال آن کدام هاست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع ظاهری گروپ	۲ "		مواد حقیقی:
		سوال و جواب	سگرت، نصوار
جریان درس جدید:		نمایش تصویر	
۱- بحث در مورد خطرات تنباکو.	۳۰ "	نمایش مودل	تصاویر:
۲- بحث بالای راه های جلوگیری از تنباکو.			۱- شخصی که سگرت می کشد.
ارزیابی	۲ "		۲- شخصی که نصوار میسازد.
خلاصه	۱ "		۳- شخصی که چلم می کشد.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، نظارت از وضع ظاهری زنان.

جریان درس جدید:

خواهران عزیز و گرامی! امروز برای شما چند شی را آورده ام که همه شما یا اکثر تان آنرا می شناسید.

نمایش اشیاء (تنباکو، چونه، نصوار، سگرت)

س- آیا کسی در فامیل شما به این مواد معتاد است؟

ج- ....

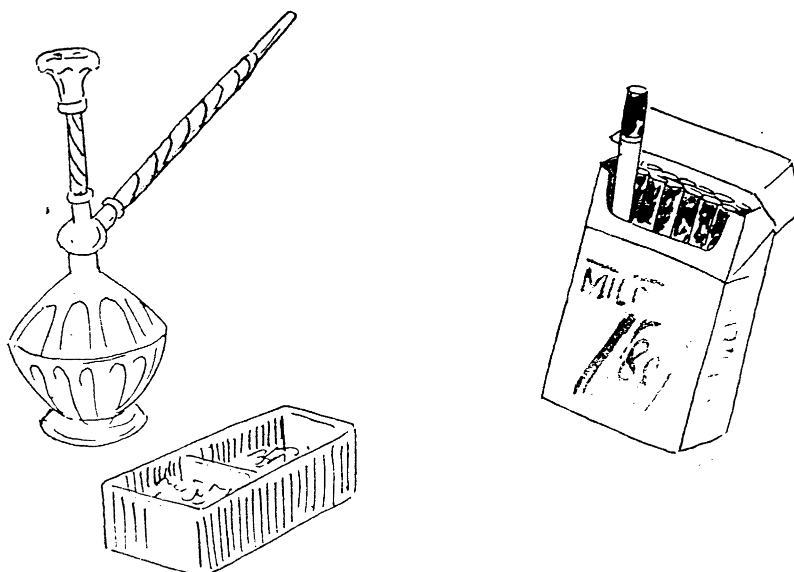
س- آیا استفاده از این چیزها برای صحت مضر است یامفید؟

ج- ......

س- از تنباکو کدام چیز ها ساخته شده و چطور استعمال می شود؟

ج- از تنباکو سگرت و نصوار ساخته میشود. و هم در چلم استفاده می شود.

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چه را می بینید؟

ج- سگرت و چلم را.

س- دود کردن سگرت و چلم برای صحت چه ضرر دارد؟

ج- در قدم اول کشیدن سگرت نه تنهاسبب خراب شدن دندانها شده بلکه دود نمودن دوامدار آن سبب خراشیدگی نل های شش گردیده، بالاخره نل ها ورم و پندیدگی پیدا نموده و هوا به درستی داخل شش ها شده نمی تواند.

س- آیا دود سگرت بر علاوه نل ها، ششها را هم متآثر میسازد؟

ج- کشیدن سگرت باعث سرطان شش ها میگردد.

س- سگرت کشیدن برای زنان حامله چه ضرر میرساند؟

ج- اگر زن حامله سگرت بکشد، نه تنها برای صحت خودش بلکه برای طفل اش هم خطر دارد، چنانچه زنان که در دوران حمل سگرت میکشند اطفال شان وزن کمتر داشته و مقاومت طفل در مقابل امراض تنفسی کمتر بوده زود، زود به ریزش و دیگر امراض طرق تنفسی مبتلا میگردند.

و قرار معلومات های بدست آمده اکثریت زنانیکه سگرت می کشند دختر زا می باشند.

س- نصوار از چه ساخته میشود؟

ج- نصوار از تنباکو، چونه یا خاکستر و آب ساخته میشود.

س- چند نوع نصوار را می شناسید؟

ج- دو نوع نصوار موجود است یکی در دهن انداخته میشود نوع دیگر آن در بینی کش می شود.

س- چرا استعمال نصوار ضرر دارد؟

ج- چون مواد که درترکیب آن موجود است همه مواد مضر وخطرناك بوده و استفاده دوامدار آن صحت انسان را به خطر مواجه میسازد و سرطان بیره ها را بوجود آورده و باعث خرابی و بد رنگی دندانها می شود.

س- آیا ضرر نصوار بینی را برای صحت گفته میتوانید؟

ج- نصوار بینی از طریق مایع موجود در دیوار بینی جذب شده و باعث زخم بینی شده و حتی میتواند سبب سرطان بینی گردد.

ارزیابی:

س- اسهال چیست؟

س- چند دفعه رفع مواد غایطه را در یك روز اسهال گفته میتوانیم؟

س- چه کنیم که طفل ما مبتلا به اسهال نشود ؟

س- به طفل مبتلا به اسهال چه کمکی کرده میتوانیم؟

خلاصه:

درس امروز ماو شما راجع به اسهال بود گفتیم رفع حاجت آبگین رادر یك روز که اضافه تر از ٤ مرتبه باشد اسهال گویند. درمرض اسهال مواد غایطه آبگین شده ورنگ آن تغیر مینماید و همراه با مواد غایطه یك مقدار زیاد آب وجود نیز ضایع شده و دفع میگردد که طفل را مبتلا به دیهایدریش و سؤ تغذیه مینُماید.

اسهال (پیام های صحی)

۱- اسهال در اطفال - به سبب ضایع شدن مایعات و مواد مفیدهء جسم کشنده است.

۲- به طفل مبتلا به اسهال از شروع اسهال تاهر زمانیکه ادامه داشته باشد، مایعات زیاد بدهید.

۳- اگر طفل شیرخوار مبتلا به اسهال باشد مهم است تا تغذیه از شیر مادر را برایش ادامه دهید.

٤- طفل مبتلا به اسهال به غذای مقوی ضرورت دارد.

- جسم طفل مبتلا به اسهال هر روز به تغذیهء اضافی ضرورت دارد حداقل تا یك هفته بعد از خوب شدن طفل نیز.

۵- از هیچ گونه دواها به جزء از محلول O.R.S بدون مشورهء داکتراستفاده نکنید.

٦- اسهال رامیتوان با مراعات حفظ الصحهء شخصی، استفاده از بیت الخلا نگهداشت صحی غذا و آب، شستن دست ها قبل از تهیه و خوردن غذا و بعد از رفع حاجت و تغذیه از شیر مادر وقایه کرد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- شخصی که نصوار می اندازد.

س- از نگاه حفظ الصحه کشیدن نصوار چه مشکلات را بار میآورد؟

ج- استعمال نصوار دندانها را زرد ساخته، سبب بوی بد دهن میگردد. هم چنان آنانیکه نصوار دهن استعمال می کنند باعث کثیف ساختن محیط هم میشوند.

س- به نظر شما ضرر چلم نسبت به سگرت کم است یا زیاد؟

ج- چلم و سگرت هر دو برای صحت مضر است، زیرا در هر دوی آن تنباکو استفاده می شود. و تنباکو دارای مادهء خطرناك است که سرطان را دارا می باشد.

س- پس چلم سبب کدام نوع سرطان خواهد شد؟

ج- کشیدن دوامدار و بیش از حد چلم سبب سرطان شش و اکثراً گلو و مری هم میگردد.

س- کشیدن سگرت، چلم و نصورار برای مریضان شکر چه خطر دارد؟

ج- هر گاه مریضان شکر سگرت و چلم را زیاد استفاده نمایند سبب افتیدن انگشتان پا و دست آنها میگردد (این مشکل را بنام مرض بورگر یاد می کنند.)

س- اگر اشخاص که عملی سگرت، چلم و یا نصوار هستند، چند روز عمل شان را قطع نمایند چه حالت پیدا میکنند؟

ج- کسانیکه به سگرت، چلم و یا نصوار عملی هستند هر گاه چند روز پی در پی عمل را قطع نمایند سبب کسالت، سردردی و عصانیت آنها گردیده ممکن با اهل خانواده و یا همکاران و دوستان خود جنگ و دعوی به راه بیندازند. علاوتاً این گونه اشخاص بالای موضوعات کوچك قهر گردیده و شاید اطفال کوچك را به ناحق لت و کوب کنند.

س- آیا کشیدن سگرت، نصوار، چلم ازنگاه اسلام روا است؟

ج- چون سگرت، نصوار و چلم نشه دارد و سبب امراض خطرناك چون سرطان شش، مری، بیره، دهن و لبها میگردد. بناً از نگاه دین مقدس اسلام جایز نمی باشد، زیرا صحت انسان که یکی از نعمت بزرگ خداوندی است توسط مواد فوق به خطر می افتد.

س- آیا اشخاص که سگرت، چلم و نصوار می کشند برای صحت دیگران هم ضرر میرسانند؟

ج- هر گاه یك نفر در خانه، موترهای شهری، شفاخانه، فاتحه خانه و یا دیگر جاها سگرت، چلم یا نصوار بکشد نه تنها برای صحت خودش بلکه برای سایر افراد هم ضرر میرساند. قرار گزارشات طبی در سال ۱۹۹۵ به تعداد ۵ ملیون نفر معتاد سگرت به سرطان شش مبتلا گردیده و به تعداد یك لك افراد که درمعرض دود سگرت قرار گرفته بودند هم به امراض سرطان شش دچار شده بودند.

س- برای اینکه به امراض خطرناك چون سرطان شش، بیره، دهن و مری مبتلاً نشویم چه کارهای را باید انجام دهیم؟

ج- باید از کشیدن سگرت، چلم و نصوار جداً خود داری نمائیم.

- خطرات استعمال تنباکو را برای اطفال خاطر نشان سازیم.
- خانم های حامله از دود کردن سگرت، چلم و کشیدن نصوار امتناع ورزند و کوشش نمایند که حتی در معرض دود سگرت قرار نگیرند.
- هر گاه کسی در اتاق سگرت دود می نمود اولاً از وی خواهش کنیم که در خارج اتاق سگرت بکشد، در صورت عدم قبول ما باید از اتاق بیرون شویم.

س- کسانیکه عادت به کشیدن سگرت، چلم و نصوار دارند چگونه میتواند این عادت ناپسندیده راترك نمایند؟

ج- اولتر از همه تصمیم قطعی در ترك این عادت ناپسنیده مهم میباشد.

س- بعد از گرفتن تصمیم چگونه عملا داخل اقدام گردیم؟

ج- چون سگرت، چلم و نصوار تنها سبب وابستگی روحی میگردد ترک آن کار مشکل نبوده به آسانی عملی شده میتواند چنانچه بهترین روش ترک اعتیاد، شکل تدریجی آن میباشد. مثلا: اگر یك شخص عادت دارد که روزانه یك قطی سگرت دود می نماید میتواند برای یك هفته روزانه نیم قطی سگرت بکشد به ترتیب هفته دوم به ۵ دانه فی روز و به همین ترتیب روزانه به یك دانه و بالاخره در آخرین روزهای ترك می تواند سگرت را دود کند و همین که به نیمه رسید آنرا ازبین ببرد. و در پهلوی آن متوجه غذا باشد و پول را که برای خرید مواد مذکور مصرف میکرد در عوض میوه بخرد و مصرف نماید.

س- برای اینکه شخص معتاد دوباره به عادت قبلی خود برگشت ننماید چه اقدام لازم است؟

ج- هنگامیکه یك شخص با تصمیم عاقلانه خود موفق به ترك عادت ناپسندیده سگرت کشیدن چلم کشیدن یا نصوار انداختن گردیده. برای اینکه دوباره به آن رجوع ننماید، میتواند یك خوردنی مفید را جانشین آن سازند. بطور مثال نخود، بادیان، چاکلیت را در هنگام که وقت سگرت کشیدن یا نصوار انداختن فرا میرسد صرف نماید.

ارزیابی:

س- سگرت، از چه ساخته میشود؟

س- تنباکو برای صحت چه خطر دارد؟

س- کشیدن نصوار برای صحت چه ضرر دارد؟

س- آیا استعمال سگرت، چلم و نصوار برای زن حامله خطرناك است؟

س- برای جلوگیری ازخطرات ناشی از دود سگرت، چلم کدام نکات را باید در نظر بگیریم؟

س- اشخاص معتاد به سگرت، چلم، نصوار چگونه میتوانند خود را از شر این مواد مضر نجات دهند؟

خلاصه:

تنباکو مادهء خطرناك است که در سگرت، چلم و هم بشکل نصوار از آن استفاده میگردد. آنانکه به کشیدن سگرت، چلم و نصوار معتاد هستند به امراض خطرناك چون سرطان شش، بیره، دهن و حتی مری مبتلا گردیده و زنان حامله هر گاه در دوران حاملگی سگرت و چلم دود نمایند ضرر آن نه تنها به خود شان بلکه به طفل شان هم میرسد.

برای نجات از این مواد خطر ناك باید حتی الوسع کوشش نمائیم سگرت و چلم نکشیم و نصوار استعمال نکنیم و اشخاص که معتاد به آن هستند سعی نمایند آنرا با تصمیم قاطع ترك نمایند و پول آنرا میوه جات و غذاهای مقوی بخرند و مصرف کنند تا شاداب و سر حال باشند.

پلان درسی (۷۴)

تهیه کنند: شاپیری «نذیری»

موضوع: شراب و اثرات سؤ آن

تاریخ تهیه پلان: ۲۹ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵ ٪ موضوعات ذیل را بیان کنند؟

۱- شراب و دلایل اعتیاد آن؟

۲- علایم در شخص مصاب به شراب چیست؟

۳- چطور مردم را آگاه کرد تاāز نوشیدن شراب خوداری کنند؟

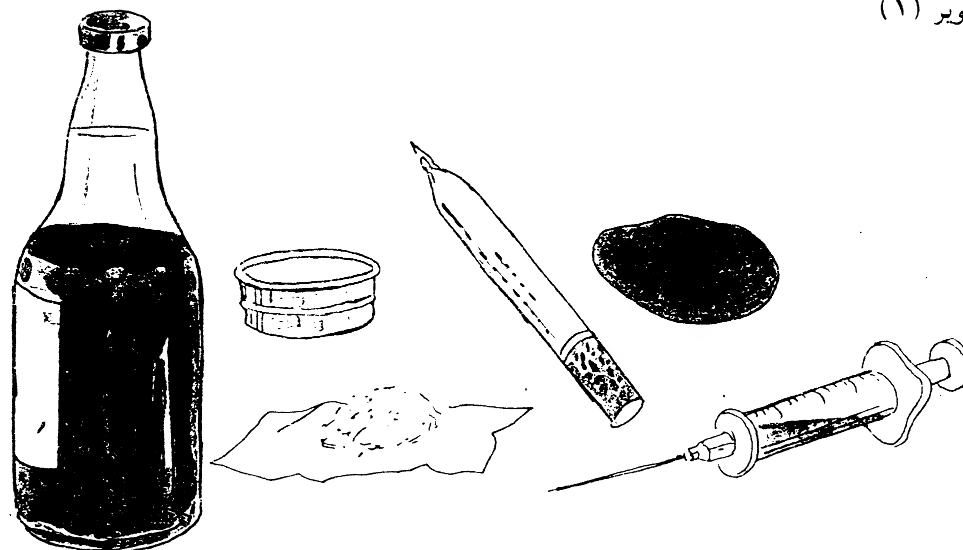
مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- انواع مواد مخدره. ۲- مشاجرات فامیلی.
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای دلایل اعتیاد به شراب. ۲- بحث درموردعلایم شخص معتاد به شراب. ۳- بحث در مورد آگاهی مردم از خطرات شراب.	۲۰ "	نمایش	۳- طفل در سینما و ویدوگیم و مرد شرابی. ٤- پسر و رفقای شرابی.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی با شاملین درس.

جریان درس جدید:

نمایش تصویر (۱)



شاملین گرامی! در این تصویرها چه را می بینید؟

ج- سگرت، چلم، چرس، بوتل شراب و پیچکاری و غیره.

بسیار خوبمیدانیم همهء این ها مواد نشه آور است و مامیدانیم که در اسلام شراب، قمار و استفاده از مواد نشه آور حرام است.

و هم حدیث از پیغمبر مقبول (ﷺ) است که گفته است شراب منبع جنایات و مادر پلیدی هاست.

پس واضح است که تمام مسایل و امور اسلام به نفع مردم بوده و در عقب آن حکمت های بزرگ نهفته است و هم چنان خمار (نشه) چیزیست که عقل را زایل می کند و در صورت زایل شدن عقل انسان نعمات دینی و دنیوی را از دست میدهد پس امروز ما هم در مورد شراب و ضررهای آن بالای صحت بحث خواهیم کرد.

س- شراب چیست؟

ج-شراب (الکول) از تخمر (گنده شدن) میوه جات مثلاً انگور غله جات مثل جو و غیره بدست می آید.

س- دلایل استعمال شراب چیست؟

ج- استعمال شراب هم مانند هیروئین دلایل زیاد دارد.

- تشوشات روحی و روح و روان ناراحت.

- بیکاری، مشکلات اقتصادی، مشاجرات فامیلی، دوستی با معتادین، نداشتن معلومات در مورد اضرار شراب، بی احتیاطی والدین.

معلم- مادران گرامی! چرا بیکاری سبب اعتیاد یك فرد به شراب می گردد ؟

ج- بخاطریکه شخص کدام مصروفیت نداشته و هم فشار و مشکلات خانوادگی سبب تشویش و اندوه وی شده جهت رهایی از تشویش ها دست به نوشیدن شراب می زند.

س- آیا گفته می توانید مشاجرات فامیلی چه تاثرات بالای اعتیاد به شراب دارد ؟

ج- مشاجرات فامیلی اساسی ترین علت اعتیادبه مواد مخدر (شراب) میگردد زیرا اطفال مخصوصاً جوانان از مشاجرات فامیلی خسته شده و جهت رهایی از تشویش و عدم علاقه فامیل به شراب پناه ُمیبرد.

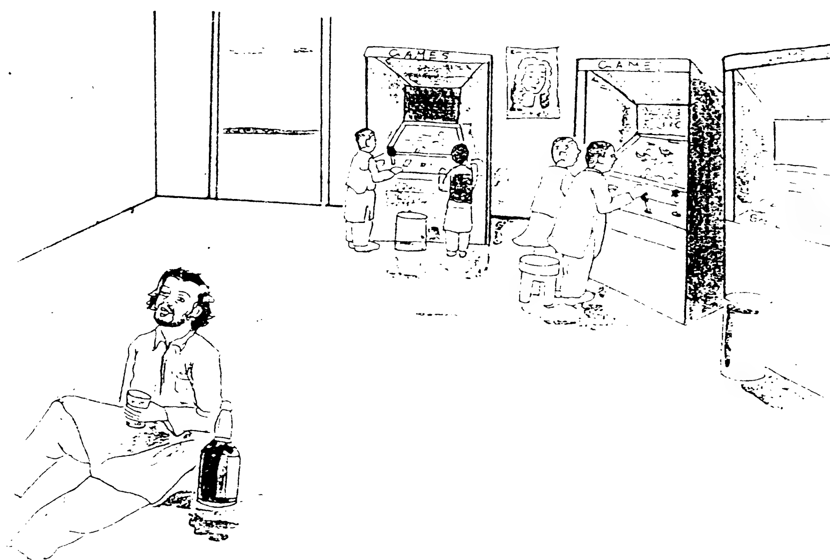
نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه را می بینید ؟

ج- مادر و پدر که جنگ می کند که در حالت جنگ پسر از خانه روگردان شده به شراب پناه می برد.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را مشاهده می نمائید.

ج- اطفال را که در یك دکان با شرابی بازی می کنند.

س- آیا این اطفال معتاد به شراب خواهند شد؟

ج- بلی، زیرا آنها با اشخاص مختلف و بیکاره سرو کار دارند؟

س- آیا والدین میدانند که اولاد شان در کجاست؟

ج- نخیر، اگر والدین بدانند اولاد شان رادر این قسم جاها نمی گذارند، پس والدین در مقابل اطفال شان بی اعتنا اند.

نمایش تصویر (٤)



س- در این تصویر چه را می بینید؟

ج- بچهء که با رفقایش شراب می نوشد.

معلم- درست است پس نشست و برخاست با همچو اشخاص شخص را تشویق به نوشیدن شراب می نماید.

مادران گرامی! شما مسایل و دلایل اعتیاد به شراب را دانستید و این را باید بدانید که یگانه راه جلوگیری از این بلا فقط آگاهی دادن به مردم می باشد.

س- آیا میدانید شخص که شراب می نوشد چه حالت را اختیار می کند؟

ج- دیدن خواب های وحشتناك، از دست دادن اشتها، از دست دادن توازن بدن، یاوه گویی، لُکنت زبان، لرزش سر و دستها، بیخوابی، یاد فراموشی، کم خونی.

س- نوشیدن شراب بالای دماغ چه تاثیر دارد؟

ج- فعالیت های دماغ را پائین آورده و هم سبب خرابی جگر، قلب، گرده ها و معده میگردد.

معلم- پس نظر به گفته شما نوشیدن شراب به جز از نقص کدام فایده ئی ندارد و شراب سبب فراخی معده و زخم معده شده جگر و گرده ها را نیز خراب میسازد. زیرا این زهر با خون یکجا می گردد و هم سبب تنگ شدن رگ ها شده خون به قلب نرسیده، تکلیف قلب (انژین قلبی) رابار می آورد. و نوشیدن زیاد آن بالاخره سبب دیوانگی می گردد.

مادران عزیز! حال که دانستید شراب اینقدر نقص های را بار می آورد چطور مردم را میتوان از شر این آفت نجات داد؟

ج- ارائه معلومات در مورد اضرار شراب برای همه مخصوصاً جوانان.

- جلوگیری ازمشاجرات فامیلی.
- کنترول و مراقبت اطفال و نو جوانان و دوستان آنان توسط والدین.
- توجه و مراقبت نوجوانان که اوقات بیکاری شانرا در کجا و چه کاری می کنند.
- ایجاد مصروفیت های سالم برای اطفال.

معلم- بسیار خوب، پس گفته های شما همه درست است فقط تبلیغ یگانه راه آگاهی دادن به مردم میباشد.

موضوع شراب در همین جا خاتمه یافت اگر سوال نباشد پس چند سوال از شما دارم:

ارزیابی:

س- شراب چه تاثیرات بالای صحت دارد ؟

س- چرا در اثر شراب تکلیف قلبی بوجود می آید ؟

س- کدام علایم را در زمان نشه در شخص مشاهده می کنیم؟

س- برای جلوگیری مردم از نوشیدن شراب چه باید کرد ؟

س- چرا مردم شراب می نوشند ؟

خلاصه:

مادران گرامی! درس امروز ما در مورد شراب بود شراب ازگنده شدن میوجات و غله جات بدست می آید نوشنده، تیار کننده و فروشنده همه مورد پرسش خداوند قرارخواهند گرفت شراب تکالیف قلبی، گرده، دماغی و بالاخره دیوانگی را بار می آورد همیشه با اطفال تان مهربانی نمائید آنها را تشویق بکارهای خوب نموده و با نصیحت ها آنان را از راه های خراب منع سازید.

و باید علاوه کرد که اکثراً درممالك اسلامی در شراب زهر (میتایل الکول یا الکول جوی) را یکجا می سازند که سبب کوری و مرگ حتمی انسان می شود چنانچه واقعات آن در این آواخر در پاکستان نیز رخ داده است.

نوت: شراب که از چوب بدست می آید ارزان تر است نظر به شراب که از انگور حاصل می شود.

پلان درسی (۷۵)

تهیه کننده: صالحه «توفیق»

موضوع: استفاده از دوا ها

تاریخ تهیه پلان: ۹ - ۸ - ۹۶

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چطور باید به صورت درست از دوا استفاده کرد ؟

۲- استفاده نادرست از دوا ها چه خطرات دارد ؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر زنی که به داکتر میرود. ۲- دوا و اطفال
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد استفاده درست از دوا ها. ۲- بحث در مورد استفاده نادرست دوا و خطرات آن.	۲۰ "	نمایش درامه تصویری	۳- گذاشتن دوا در جای بلند توسط زن. ٤- تصویر زن که طفل را بلند کرده. ۵- تصویر طفل بیهوش. ٦- طفل مرده و مادر
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		
پیام های صحی			

پلان درسی (۸)

تهیه کننده: لطیفه فرید

موضوع: طرز تهیه محلول ORS

تاریخ تهیه پلان: ۱۱ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در اخیر ساعت درسی ۲۵ دقیقه بتوانند طرز تهیه محلول ORS را عملاً انجام دهند:

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و پرسیدن از تجارب شاملین	۲ "	سوال و جواب	تصاویر:
جریان درسی جدید		نمایش تصاویر	- تصویر طفل مبتلا به اسهال
۱- بحث در مورد تهیه محلول ORS	۲۰ "	کار عملی	جگ، گیلاس، بور، نمک، قاشق، و یک پاکت از محلول ORS
ارزیابی	۲ "		
خلاصه			
تاکید بالای انتقال موضوعات بدیگران	۱ "		

س- در رسم چی را می بینید؟

ج- محیط ناپاک را.

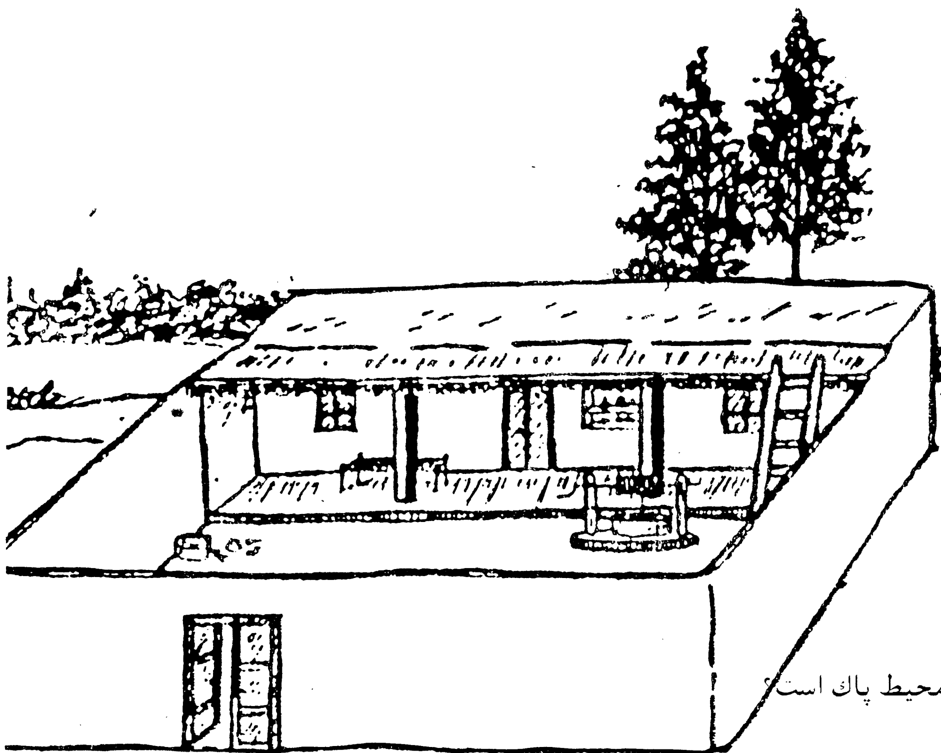
س- آیا در همین قسم محیط میکروب زیاد است؟

ج- بلی، در جاهای کثیف میکروب زیاد است.

س- غیر از این در کجاها میکروب یافت میشود؟

ج- خاك، کثافات، مواد فضله انسان و حیوان، آب های آلوده، غذا های باسی و درست پخته نشده، در وجود حیوانات و حشرات، مگس ها، در تمام بدن و روی دست های ناشسته و کثیف و در شیر چوشك، و ظروف کثیف و ناشسته میکروب ها موجود است.

نمایش تصویر



س- آیا این محیط پاك است؟

ج- ......

س- زندگی در چنین محیط خوب است؟

ج- بلی، زیرا عاری از میکروب است.

س- حالا بگوئید که چطور میتوان از داخل شدن میکروب ها در بدن که باعث امراض میشود جلوگیری کرد؟

ج- پاکی و صفائی و استفاده از آب و صابون، شستن بدن به شکل مرتب و منظم میتواند از مداخله میکروب ها جلوگیری کند.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ.

جریان درس جدید:

شما میدانیدکه انسان هرقدر احتیاط هم کنداما با آن هم گاه گاهی مریض میشود وبرای رفع مریضی باید دوا بگیرد. گاهی هرکدام شما به خاطر مریضی خود ویا فرزندان خود به شفاخانه رفته ودوا گرفته ایدکه موضوع درس این ساعت استفاده از دواها میباشد که به چه شکل و از کی ها باید دوا گرفته شود تا مؤثر باشد.

س- گفته می توانید که اگر از دوا استفاده نادرست شود چی فایده یانقص دارد؟

ج- استفاده نادرست از دوا ها نسبت به فایده آن خطر بیشتر دارد.

س- پس از دوا ها چگونه باید استفاده شود؟

ج- مطابق ضرورت باید استفاده شود حق و ناحق دوا گرفته نه شود.

س- دوا را چی وقت و از کی باید گرفت؟

ج- ....

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زن که در اثناء مریضی از داکتر دوا می گیرد.

س- گرفتن دوا از داکتر چی کمك های به ما میکند؟

ج- داکتر هدایت میدهد که دوا چقدر، چند مرتبه و چی اوقات گرفته شود.

س- در قسمت نگهداشت دوا ها چی نظر دارید؟

ج- دوا باید در جای سرد تاریك و بلند که دور از دسترس اطفال باشد گذاشته شود.

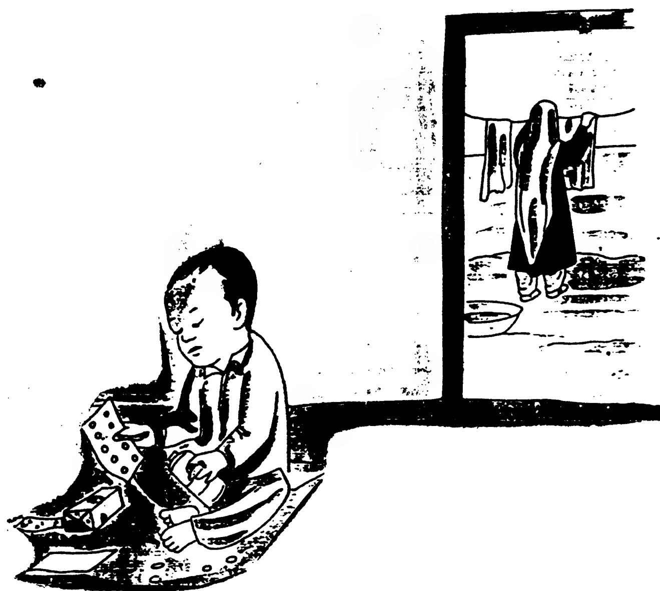
معلم- در صورتیکه الماری نداشته باشید آنرا داخل یك خریطه یا پلاستیك که سوراخ داشته باشد بگذارید و در جای بلند میخ زده بند کنید (پلاستیك سوراخ دار بخاطر داخل شدن هوا و جلوگیری از رطوبت.)

خوب خواهران گرامی! شما چیزهای مهمی در باره طرز استفاده درست دوا ها و جای نگهداشت آن گفتید و حال گوش کنید به خطرات استفاده نادرست دواها.

س- کسی گفته میتواند که اگر دوا بصورت درست و مطابق هدایت داکترگرفته نشود چی خطرات را بار خواهد آورد؟

ج- دوا ها میتوانید بسیار خطرناك باشد مخصوصاً وقتی خود سرانه و بدون مشوره داکتر گرفته شود. زیرا غیر از داکتر کسی دیگر دواها و خطرات آنرا نمی داند.

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- طفل که دوا میخورد.

س- آیا دادن دوا به دست اطفال کارخوب است؟

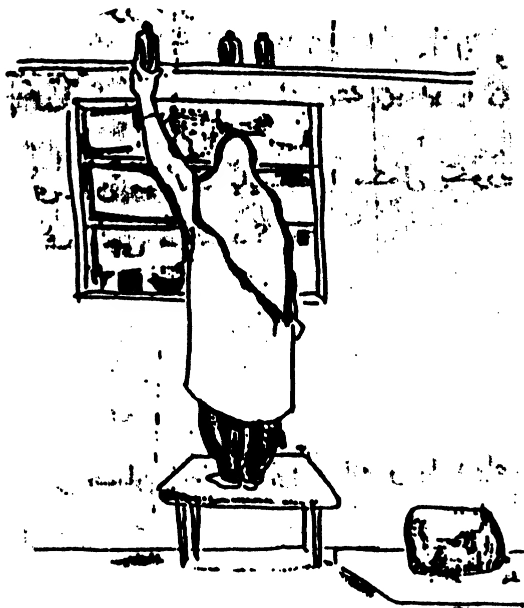
ج- نخیر، چرا که خوردن آن برای طفل بسیار خطرناك است و سبب مرگ شده میتواند.

معلم- پس باید دوا ها از دسترس اطفال دور نگهداشته شود تا سبب خطرنشود.

س- دواها باید در کجا نگهداری شود؟

ج- ......

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن را كه بوتل های دوا را در جای بلند میگذارد.

س- اگر الماری نباشد چگونه می توان دوا را از دسترسی اطفال دور نگهداشت؟

ج- اگر الماری نباشد در یك خریطه انداخته در جای بلند میخ زده خریطه دواها را بند می كنیم.

س- وقتی داكتر دوا میدهد و یك مقدار آنرا خورده خوب میشوید آیا باقیمانده دواها را مصرف میكنید؟

ج- دوا ها را اگر چه خوب هم شدیم باید مكمل بخوریم و هیچ قطع نكنیم مگر زمانی كه از خوردن دوا كدام مشكلات دیگر مثل دلبدی، استفراغ، پندیدگی و یا خارش پیدا شود در آن وقت دوا را قطع كرده دوباره به داكتر مراجعه میكنیم.

س- اگر كسی مریض شود آیا ضرور است كه از دوای دیگران یعنی كسانیكه به نظر شما عین مریضی را دارد استفاده كند؟

ج- نخیر، زیرا اگر مریض مشابه هم معلوم می شود بازهم لازم نیست بدون مشوره داكتر دوا گرفته شود ویا از دوای مریض استفاده شود.

معلم- خواهران گرامی و محترم! درس صحی امروز خلاص شد و حال توجه کنید به یك درامه تصویری:

دارامهء تصویری:

غنچه گل زن بابه خیر محمد که سال های متمادی در انتظار فرزند بود پس از دادن چندین نذر ونیاز بخداوند واستفاده از دوا های که داکتر برایش داده بود صاحب یکدختر شد و نامش را بنفشه گذاشت، مادر و پدر هر دو خوشحال بودند.

نمایش تصویر (٤):



در یکی از روزها که غنچه گل کار زیاد داشت باان هم قسمی که در تصویر می بینید، بنفشه را بالا بالا انداخته با وی محبت می کند و بعد از آن دخترك را در خانه گذاشته و به کالا شوئی و تهیه غذا می پردازد. و باید علاوه کرد که پدربنفشه که مدت مریض بود و از داکتر دوا گرفته بود، صبح قبل از رفتن پشت کار و غریبی دوا مورد ضرورت را خورد و باقی دواها را گذاشته بود و مادر بنفشه فراموش کرده بود آنرا در جای بلند بگذارد.

س- چی فکر می کنید که آیا بنفشه دوا هارا خواهد گرفت؟

ج- ......

نمایش تصویر (۵):



بلی قسمی که می بینید بنفشه دوا ها را در دست گرفته است؟

بنفشه یکی از دواها رادر دهن گذاشت و فرو برد، از اینکه مزه آن شیرین بود چندین دانه دیگر را نیز خورد.

س- چی فکرمی کنید که چی واقع خواهد شد؟

ج- ......

در این اثنا مادر بنفشه وارد خانه شده به طفلش می نگرد و قسمی که در تصویر می بینید طفل بیهوش در کنار دوا ها افتاده است.

س- از اینکه طفل مقدار زیاد دوا ها را خورده و مادر هم ناوقت تر از بنفشه خبر گرفته است چی واقع شده باشد؟

ج- ......

نمایش تصویر (٦):



طوریکه در تصویر می بینید طفل مرده و مادر در حالی گریه و ندامت قرار دارد.

معلم- درامه را دیده و قضیه را خوب شنیدید امید این درامه غمگین مند خوب برای همه ما و شما باشد.

ازتوجه شما تشکر اگر سوال نباشد، چند سوال دیگر از شما دارم:

ارزیابی:

س- چی وقت باید دوا بگیریم؟

س- از کی باید دوا بگیریم؟

س- دوا را چگونه مصرف کنیم؟

س- اگر دوا را به دسترس اطفال بگذاریم چی خطر دارد؟

س- مصرف خود سرانه دوا چی خطر دارد؟

س- دوا ها در کجا نگهداری شود؟

س- اگر کمی خوب شدیم باید دوا را قطع کنیم یا خیر؟

پلان درسی (۷۶)

تهیه کننده: شاپیری «نذیری»

موضوع: مراقبت ازمریض

تاریخ تهیه پلان: ۲۰ - ۹ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چطور میتوان از مریضان مراقبت نمائیم؟

۲- طریقه های مراقبت ازمریض چیست؟

۳- فواید مراقبت ازمریض چیست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر ۱- تصویر زن در بستر ۲- تصویر طفل که تربند سرد میشود. ۳- تصویر مریض و غذا خوردن ٤- تصویر گرفتن ناخن و شستن بدن مریض.
جریان درس جدید: ۱- بحث در مورد چطور ازمریض مراقبت کرد. ۲- بحث بالای طریقه های مراقبت ۳- بحث بالای فواید مراقبت	۲۰ "	نمایش	
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		
پیام های صحی			

مقدمه:

احوال پرسی با شاملین، ترتیب و تنظیم آنها به گروپ ها و آغاز درس جدید:

جریان درس جدید:

خواهران گرامی مایان همه بفضل خداوند متعال مسلمان بوده ازاحکام دین و احادیث پیغمبر پیروی می نمائیم پس حدیث است که پیغمبر ما گفته «هیچ گناه و معصیت بزرگتر از غفلت کردن در حصه متعلقین تان نیست» پس اگر ما در هنگام مریضی ازمریض مراقبت نکنیم گناه بزرگیست هم چنان دراثر غفلت و بی خبری از مریض خداوند و پیغمبر ما از ماراضی نمی باشد.

س- پس اگر مریض درخانه موجود باشد چه کنیم تا سبب خوشنودی خداوند و پیغمبر ما گردیده و هم مریض ما زود تر صحت یاب گردد؟

ج- ازمریض مراقبت نمائیم.

بسیار خوب پس درس امروز ما هم مراقبت ازمریض می باشد.

س- شما چه طور از مریض تان مراقبت می نمائید؟

ج- .....

س- مرض چه تاثیرات بالای بدن دارد در این حالت شخص می تواند ازخود مراقبت کند؟

ج- بدن را ضعیف ساخته و شخص نمی تواند از خود مراقبت کند و به مراقبت دیگران ضرورت دارد.

س- کدام مریضان به مراقبت جدی ضرورت دارند؟

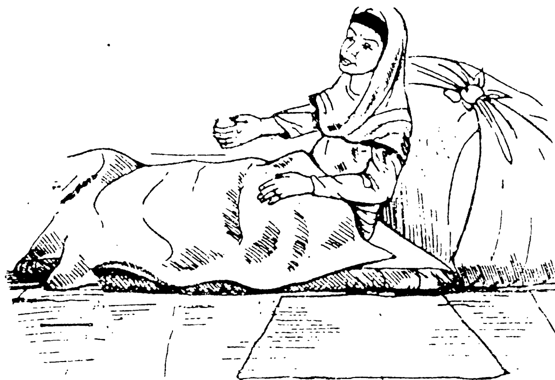
ج- همه مریضان به مراقبت جدی ضرورت دارند مخصوصاً مریضان که مریضی شان زیاد شدید بوده تب شدید دارند و یا مریضان اطفال خورد و یا اشخاص پیرباشد.

س- چه گونه می توان ازمریض مراقبت نمود؟

ج- شخص مریض را نزد داکتر برده و دوایش را منظم طبق هدایت داکتربدهیم.

به مریض توصیه نمائیم تا استراحت نمایند.

نمایش تصویر (۱)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- زن را که در بستر استراحت است.

س- مریض را در چه قسم جای استراحت دهیم؟

ج- در اطاق کاملاً آرام و مقدار کافی هوا و نور داشته باشد.

- اگر مریض احساس سردی می نمود او را گرم سازیم.

س- آیا گفته میتوانید فواید استراحت چیست؟

ج- مریض در اثر استراحت مقدار انرژی کافی رابرای مجادله با انتان ذخیره نموده و زودتر صحت یاب می گردد.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چه رامی بینید؟

ج- طفلی را که تر بند سرد می شود.

س- در کدام حالات جسم شخص مریض را سرد سازیم؟

ج- در حالت که شخص مریض تب شدید داشته باشد.

س- به کدام طریقه ها می توان جسم شخص مریض را سرد سازیم؟

ج- تر بند نمودن پیشانی، دست ها، پاها و سینه مریض با آب سرد و در حالت شدید حمام دادن مریض با آب سرد.

معلم- بسیار خوب مگر متوجه بوده در بعضی حالات ما حتماً نمی توانیم مریض را حمام دهیم مثلاً در مرضی سینه و بغل (مگر مطابق هدایت داکتر عمل می نمائیم).

س- آیا گفته می توانید ازمریضان که مدت طولانی دربستر بوده وقدرت راه گشتن را ندارند چطور مراقبت نمائیم؟

ج- وضعیت مریض را در بستر روز چندین بار تغیر داده تا سبب پیدایش زخم ها در بدن شخص مریض نگردد.

- متوجه نظافت شخص مریض بوده زیرا به توجه جدی ضرورت دارد.

- متوجه نظافت بستر مریض بوده بستر مریض را پاك نگه داشته و هفته یکبار درمعرض شعاع آفتاب قرارمی دهیم.

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و پرسیدن از تجارب شاملین

جریان درس جدید:

مادران گرامی و خواهران عزیز! درس امروز خود را با گفتن بسم اللّه الرحمن الرحیم شروع میکنیم.

س- آیا کسی از شما در حویلی خود کُرد ترکاری و یا کدام گلدان گل دارد ؟

ج- ......

س- برای اینکه ترکاری خشك نشود و زود کلان شود به چی ضرورت دارد ؟

ج- به آب ضرورت دارد .

س- آیا بدن اسان هم به آب ضرورت دارد ؟

ج- بلی، اگر انسان به مقدار کافی آب نگیرد وجودش به کمبود آب گرفتار شده میتواند.

س- بنظر شما در کدام حالات زیادتر آب بدن انسان مخصوصاً از اطفال ضایع میگردد ؟

ج- زمانیکه مبتلا به اسهال باشند.

س- اگر برای طفل که اسهال است دادن مایعات، آب، شیر مادر و دیگر مواد ضروری را بند کنیم حالت طفل چه خواهد شد ؟

ج- طفل به کمبود آب بدن دچار شده و منجر به مرگش میگردد .

س- پس بنظر شما این مشکل صحی را چگونه میتوانیم رفع کنیم؟

ج- باید بطفل در جریان که اسهال است مایعات و آب جوش داده سرد شده، شیر مادر و دیگرمایعات پاك و صحی و مخصوصاً محلول ORS تهیه داده شود .

معلم- بسیار خوب پس موضوعات امروز ما در مورد تهیه محلول ORS است.

س- آیا میدانید که این محلول به چند طریقه تهیه میگردد ؟

ج- بدو طریقه یکی با استفاده از پاکت های نمکی ORS و دیگر از بوره و نمك دست داشته.

س- پس این محلول به کدام اطفال داده می شود ؟

ج- ......

س- اگرمریض آنقدر ضعیف است که قدرت راه گشتن را ندارد چطور بدن وی را پاك کنیم؟

ج- می توانیم او را در بین طشت با آب گرم و اسفنج بشوئیم.

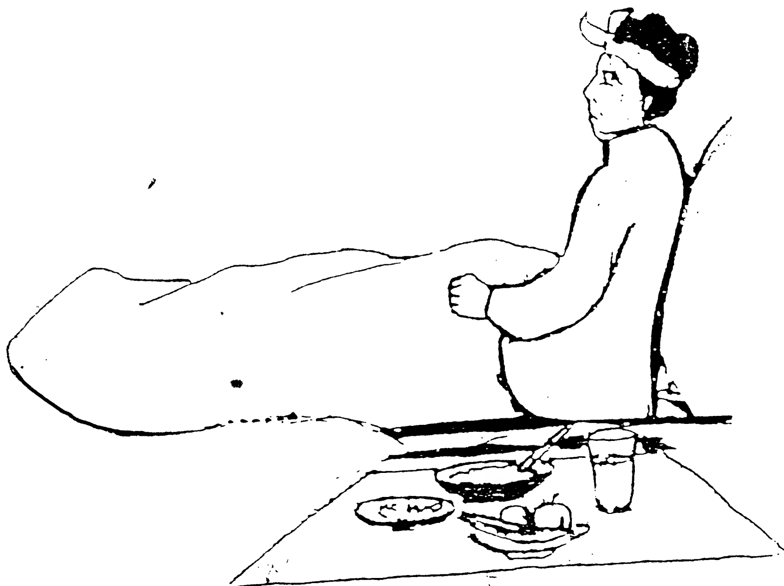
س- ایا گفته می توانید فایده مراعات حفظ الصحه چیست؟

ج- از پیدایش بوی بد و تعفن جلوگیری نموده و از داخل شدن مکروب جدید در جسم مریض جلوگیری می کند.

س- آیا گفته می توانید غیر ازاین طریقه ها دیگر کدام طریقه های موجود است تا جسم شخص مریض را قوی ساخته و زودتر صحت یاب گردد؟

ج- دادن غذا متوازن و مایعات کافی.

نمایش تصویر (۳)



س- در این تصویر چه را می بینید

ج- شخص مریض را در حال خوردن غذا.

س- دادن غذا به مریض چه فایده دارد؟

ج- جسم شخص مریض را قوی ساخته می تواند مکروب ها را زودتر از بین ببرد.

س- آیا گفته می توانید غذا مریض شامل چه چیزها باشد؟

ج- شامل هر سه نوع مواد غذایی.

س- به نظر شما به شخص مریض روز چند بارغذا بدهیم؟

ج- روز چندین مرتبه به مقدار کم و همچنان اگر مریض طفل شیر خوار باشد شیر مادر ادامه داده شود اگرشخص مریض اشتها هم نداشت به طریقه های مختلف برایش غذا داده شود.

س- قبلاً یاد آور شدید که به مریض مایعات داده شود چرا؟

ج- بخاطریکه از خشك شدن آب بدن وی جلوگیری نموده و از پیدایش اختلالات مرض جلوگیری می نمائید.

س- در کدام امراض مریض زیادتر به مایعات ضرورت دارد؟

ج- به امراض مثل، اسهال، استفراغ دوامدار، تب شدید، ریزش، سینه و بغل و غیره.

- ناگفته نباید گذاشت در بعضی امراض مثل ریزش اگر در نوشابه های مریض قدری آب لیمو و یا نارنج مخلوط گردد از پیدایش قرحات دهن جلوگیری می نماید و مریض رامقاومت می دهد.

معلم- خواهران گرامی پس فهمیدیم که مریضان به مراقبت جدی ضرورت داشته و همیشه متوجه آنان باشیم که مراقبت آن قرار ذیل است.

- توجه به نظافت شخصی و بستر مریض.
- دادن غذا و مایعات به مریض.
- بردن مریض نزد داکتر و دادن دوا مریض مطابق هدایت داکتر.
- سرد ساختن مریض در حالات که تب شدید دارد.
- تغیر وضعیت مریضان که مدت طولانی در بستر قرار دارند.

ارزیابی:

س- چه طور می توانیم از شخص مریض مراقبت کنیم؟

س- فواید دادن غذا و مایعات به مریض را بیان دارید؟

س- چرا اشخاص مریض به مراقبت خاص ضرورت دارند؟

س- از کدام مریضان مراقبت جدی صورت گیرد؟

خلاصه

درس امروز ما در مورد مراقبت از مریض بود و دانستیم که مریض نمی تواند از خود مراقبت نماید باید از وی مراقبت شود به مریض غذا و مایعات کافی داده شود. مریض نزد داکتر برده و دوا به وی مسلسل داده شود و هم در قسمت نظافت وی کوشش گردد اگر مریض تب داشت جسم اش سرد ساخته شود تا با این طریقه ها زودتر صحت یاب گردد.

چگونه باید از یك شخص مریض مراقبت گردد (پیام های صحی)

۱- شخص مریض را در جای کاملاً آرام و مستریح که مقدارکافی هوا و نور داشته باشد استراحت دهید.

۲- اگر شخص مریض تب ندارد او را گرم و راحت نگه دارید.

۳- در صورت موجودیت تب، مریض را با آب سرد تربند کنید.

٤- لباس و بستر خواب مریض را پاك نگهدارید.

۵- به مریض مقدار کافی انواع مختلف مایعات را بدهید.

٦- دوا را به اوقات معینه آن طبق هدایت داکتر به مریض بدهید.

۷- شخص مریض را به خوردن غذا تشویق کنید هر چند اشتها نداشته باشد.

۸- دادن شیر مادرو غذاها را به کودکان مریض قطع نکنید!

پلان درسی (۷۷)

تهیه کننده: لطیفه «فرید»

موضوع: آگاهی از ماین

تاریخ تهیه پلان: ۲۸ - ۹ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- ماین چیست و چه خطر دارد؟

۲- انواع ماین ها کدام ها اند چگونه میتوان آنها را تشخیص نمود؟

۳- چگونه میتوان ازخطر ماین ها محفوظ ماند؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۰ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- تصویر انواع ماین. ۲- تصویر محل که در آن ماین است.
جریان درس جدید: ۱- بحث بالای ماین و خطرات آن ۲- بحث در مورد انواع ماین و چطور ماین را تشخیص کرد ۳- بحث بالای محفوظ ماندن از خطرات ماین	۲۱ "	نمایش	۳- تصویر یك خرابه. ٤- تصویر مردیکه در ماین پریده. ۵- تصویر کوت سنگ ۶- تصویر راه غیر مصنون.
ارزیابی خلاصه	۳ "		
دادن پیام های آگاهی از ماین	۳ "		

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و دادن آرامش به شاملین.

جریان درس جدید:

قسمیکه میدانید در وطن ما افغانستان سالهای زیادیست که جنگ دوام دارد در جریان این سالها حوادث ناگوار جنگ خسارات مالی و جانی را از خود بجا گذاشته است و شما حتماً خاطرات تلخ حوادث را بیاد دارید. در این ساعت درسی در مورد دشمن بشریت یعنی ماینها که خود زاده جنگ هاست و بشکل از اشکال در زمین دفن و یا جا گذاری شده است، باهم بحث و گفتگو داریم و هدف از این گفتگو این خواهد بود که هم خود و هم اطفال عزیز خویشرا از آسیب ماین ها محفوظ نگهداریم.

س- آیا دیده یا شنیده باشید که کسی از اثر انفجار ماین مصدوم شده باشد؟

ج- ....

معلم- بسیار خوب قسمیکه شما نیز میدانید ماین عبارت از مواد منفجره و خطرناك است که برای از بین بردن انسان و برای ویرانی یك منطقه و یا یك شهر جا گذاری و دفن میگردد.

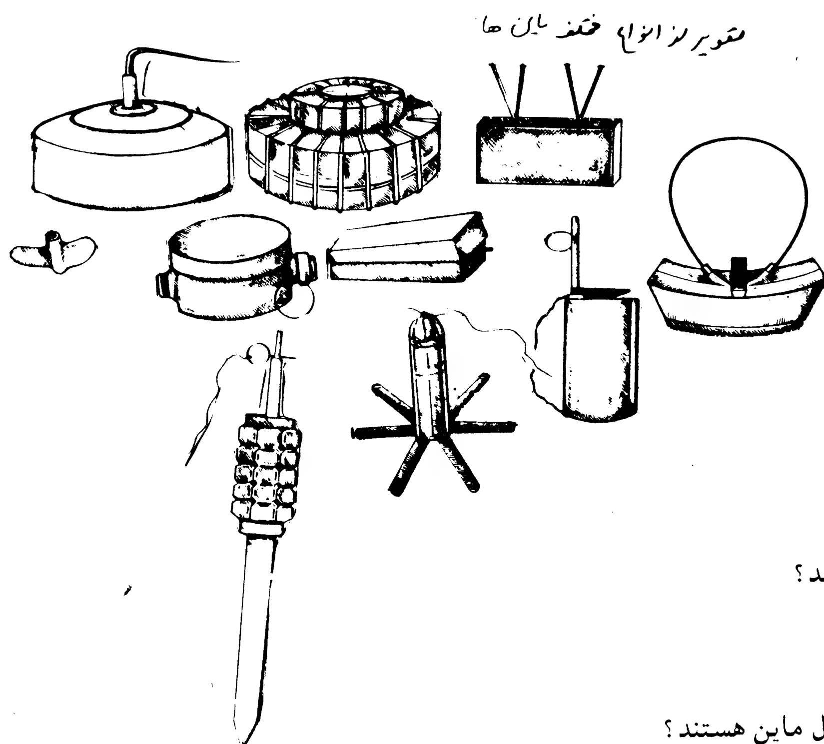
س- آیا تمام ماین ها یك قسم است یااشکال مختلف دارد؟

ج- ماین ها انواع مختلف دارند بعضی از آنها کلان و بعضی از آنها خورد میباشند که حتی در بعضی سامان های بازی اطفال که بسیار خورد است جابجا می گردد.

س- آیا از نگاه شکل ماین ها نیز فرق دارند؟

ج- بلی، بعضی از آنها بشکل استوانه یی، بعضی مانند توپ، بعضی مانند صندوقچه و بعضی دیگر از ماین هاست که مانند رادیو کوچك در یك چوب نصب میباشد، نوع دیگر ازآنهاست که توسط یك سیم یکی به دیگر وصل است که سیم آن به مشکل قابل دید است.

نمایش تصویر (۱)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- انواع مختلف ماین ها را.

س- بنظر شما آیا تمام این اشکال ماین هستند؟

ج- بلی، بخاطر اینکه ماینها انواع مختلف دارند.

س- آیا میدانید ماین ها در کجا دفن میباشد؟

ج- بعضی ازماین ها در زیر زمین دفن است و هیچ معلوم نمیشود، بعضی دیگر از آنها به روی زمین است که از نگاه رنگ یا همرنگ خاك است و یا همرنگ سنگ و یا همرنگ برگ درختان که از دور تشخیص آن بسیارمشکل است. نوع دیگر آن در سیم وصل است سیم بسیار نازك است که دیدن اش مشکل است. و بعضی دیگر آنها در بین سامان بازی اطفال جابجا گردیده.

س- این ماین ها چگونه انفجارمیکند؟

ج- نوع از این ماین ها که در سامان بازی جابجا شده در اثر تماس یا بلند کردن دفعتاً منفجر شده و باعث از بین بردن انسان و حیوانات میگردد. نوع دیگر از آنها که درزیر زمین دفن است با تماس پا و یا گذاشتن پا بالای آنها منفجر می گردد.

نمایش تصویر (۲)



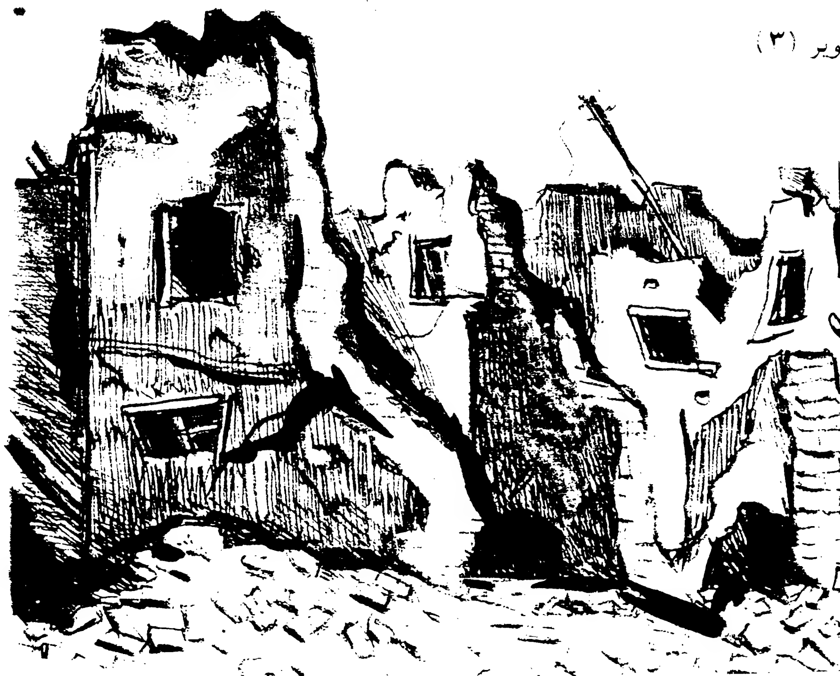
س- بنظر شما چرا این بچه در اینجا آمده بود؟

ج- گوسفندان اشرا به چرانیدن آورده بود.

س- آیا این بچه میدانست که در اینجا ماین است؟

ج- نخیر، زیرا این ماین در زیر زمین دفن بود و معلوم نمیشد.

نمایش تصویر (۳)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- یك جایست که در اثر ماین خراب و ویران شده.

س- آیا بنظر شما داخل شدن در چنین مخروبه ها خوب است؟

ج- نخیر، بخاطر اینکه شاید هنوز هم در آنجا ماین باشد که منفجر نشده باشد.

معلم- بلی، بسیار خوب همچنان بعضی راه عبور و مرور و یا در بعضی راه هائیکه رفت و آمد مردم کم باشد نیز ماین ها جابجا میگردد. که اگر از این راه های غیرمعمول استفاده میشود. امکان خطر موجود است.

س- بنظر شما چی وقت از چنین راه ها یا از راه های غیر معمول استفاده می شود؟

ج- بعضی کسان میخواهند که از یك جابجای دیگر بخاطر کم شدن فاصله راه از راه غیر معمول مانند دشتهای خشك زمین های کشتی استفاده می کنند.

س- آیا استفاده از چنین راه ها امکان خطر را دارد؟

ج- بلی، شاید ماین موجود باشد و باعث از بین بردن شخص گردد.

نمایش تصویر (٤)



س- در این رسم چی را می بینید؟

ج- پسرانیکه به جاهای غیر معمول آمده اند و بازی می کنند؟

س- بدست یکی از آنها چی است؟

ج- بدست یکی از آنها یکدانه چاقو است؟

س- بنظرشما این پسرك با این چاقو یا کارد چه میکند؟

ج- شاید سبزه ها را بکند.

س- اینکار وی چه نقص دارد؟

ج- شاید در بین سبزه ها ماین های وجود ادشته باشد که توسط سیم با هم وصل باشند اگر این کارد با چاقو به سیم تماس کند باعث منفجر شدن ماین و از بین رفتن هر سه پسرك می گردد.

بسیار خوب.

س- آیا این منطقه راه عبور و مرور مردم است؟

ج- نخیر.

معلم- بعضاً در جاهای جنگی و یا مناطق که در آن پوسته های عسکری و یا مجاهدین موجود بوده امکان موجودیت ماین میرود، در چنین جاها نباید اطفال برای بازی بروند زیرا جنین جاها خطرناك است. زیرا زمانیکه آنها سنگرهای خود را ترك می کنند به جای دیگر میروند بخاطر از بین بردن مخالفین خویش ماین هارا جابجا می گذارند یا دفن می کنند.

س- در بعضی جاها بخاطر نشان دادن ماین ها از بعضی علامات استفاده شده شما این علامت ها را میدانید؟

ج- کوت سنگ که بدور آن سیم دور داده شده باشد.

- علامه رنگ سرخ به روی دیوارها، یا به روی سنگها یا به درختان.

- قطار سنگ در راه رفت و آمد.

- کتاره و پنجره.

نمایش تصویر (۵)



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- یك منطقه که توسط رنگ سرخ و کوت سنگ نشانی شده است.

س- این کوت سنگ و رنگ سرخ علامه چیست؟

ج- علامه موجودیت ماین هاست.

س- کوت سنگ چه معنی میدهد؟

ج- این علامه نیز از موجودیت ماین در این منطقه نماینده گی می کند.

معلم- زمانیکه به علایم متذکره رو برو شدید دوباره به جای پای هایتان که قبلاً آمده بودید پا گذاشته و به عقب برگردید.

س- خواهران گرامی! تا اینجا دانستید که ماین در کجا قرار دارد با کدام علامات نشانی می شود. آیا شما میدانید که یك منطقه با یك جای که از وجود ماین پاك می گردد چگونه نشانی میشود؟

ج- ....

س- ماین توسط کی پاك شده و از بین میرود؟

ج- توسط اشخاص مسلکی و ماین پاکها.

س- آیا هر کس میتواند که ماین را از بین ببرد؟

ج- نخیر، تا زمانیکه نفرمسلکی آنرا از بین نبرد به دیگران خطرناك است.

س- توسط کدام علامه میدانید که ماین از یك منطقه پاك شده و از بین رفته؟

ج- هر منطقه که از وجود ماین پاك می گردد توسط علامه سفید نشان داده می شود.

معلم- خوب مادران عزیز! پس بنظر شما ضرور است که راجع به ماین و خطرات آن به اولادها و اطفال جهت محافظت ایشان آگاهی بدهید.

حال به این ارتباط یك قصهء واقعیٔ را برایتان میگویم که کیسکه ازخطرماین ها بیخبر بود بکدام سر نوشت دچار شد.

نمایش تصویر:



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- طفلی را که اسهال دارد.

س- دادن محلول ORS و محلول نمکی چی فایده دارد؟

ج- از کمبود آب و نمکیات بدن جلوگیری می کند.

معلم- حال توجه کنید به طرز تهیه هر دو محلول تا در وقت ضرورت از آن استفاده کنید. بهتر است هر دو طریقه را با هم یکجا کار کنیم. زیرا ممکن پاکت های نمکی همیشه میسر نباشد پس بخاطر اینکه از ضایع مایعات جلوگیری گردد باید عملاً اقدام کنیم.

جریان کار عملی: (۱)

- ظروفیکه برای اجرای کار عملی بکاراست باید شسته و صابون زده باشد.
- نشاندادن ظروف کار عملی مثل قاشق، گیلاس و جك برای شاملین.
- شستن دستها قبل از شروع کار عملی با آب و صابون که البته یکتن از شاملین باید همکاری کنند.

در رابطه با کارعملی سوالات ذیل صورت گیرد:

س- محلول را که آماده میسازیم به کدام اطفال باید داده شود؟

ج- به اطفال که اسهال دارند:

قصه:

سلام و حبیب دو پسریکه هردویشان ۹ ساله بودند یك روز به سرك روان بودند که حبیب در کنار سرك متوجه یك چیزی جلا دار شد فکر کرد که این چیز بسیار قیمتی است با خود گفت که مانند طلا جلا میدهد. شاید طلا باشد من اینرا میگیرم و خانه میبرم. و اما سلام میترسید زیرا سلام در خانه مادرکلان و مادرش گفته بودند که هیچگاهی از روی زمین چیزی را نبرداری که خطر دارد. سلام از حبیب خواهش کرد تا به شی دست نبرد اما حبیب به گپ سلام گوش نداده و خندیده و آن شی راگرفت وقتیکه جبیب همان شی را بلند کرد منفجر شد و حبیب را جا بجا کشت. سلام از اینکه یك اندازه دور ایستاده بود زخمی شد قسمیکه دست وپایش قطع شده بود، روی و سینه اش زخم شدید بر داشته بود و برای مدت تقریباً چندین هفته در شفاخانه بستر بود.

س- خوب مادران گرامی! از قصه چی نتیجه گرفتید؟

ج- باید اطفال و هر کس را از خطر ماین ها آگاهی بدهیم.

س- بنظر شما چگونه میتوانیم ازخطرات ماین خود و اولاد خود را نجات بدهیم؟

ج- به اشیای نا اشنا دست نزنیم.

- اگر به جای ماین را می بینید به آن نزدیك نشوید.
- در جاهای مشکوك داخل نشوید.
- اگر در کدام منطقه نا آشنا داخل میشوید کوشش کنید که از افراد منطقه راه راست رامعلوم کنید.
- برای عبور و مرور ازسرك های عمومی و راه معمول استفاده کنید.
- از راه های عبور کنید که در آن پل پای مردم و چاپ تایر موترباشد.
- از راه کوتاه نروید راه دراز و بی خطر راانتخاب کنید.
- اطفال را آگاهی دهید تا هر چیز را از روی زمین نبردارد.
- علایم حطر را بشناسید.
- در مخروبه ها و پسته های عسکری داخل نشوید.

ارزیابی:

س- ماین چیست و چه خطر دارد ؟

س- ماین ها چگونه هستند ؟

س- نظر به کدام علامات موجودیت ماین در یك منطقه تشخیص میگردد ؟

س- باکدام علامه میدانیم که یك منطقه از وجود ماین پاك شده است؟

خلاصه:

ماین از جمله مواد منفجره است که برای از بین انسان ها و زنده جانها استفاده میگردد. ماین ها انواع مختلف دارند که درخرابه ها، پسته های عسکری و دیگر جاها جا بجا میگردد. بعضاً ماین ها در سامان بازی اطفال جابجا میگردد. برای اینکه از خطرماین درامان باشیم باید اطفال خویش را ازخطر ماین ها آگاهی بدهیم. اگر مال دار هستید گوسفندانرا در جای مصؤن به چراندن ببرید.

دادن پیامهای آگاهی از ماین!

۱- در جائیکه با رنگ سرخ نشانی شده داخل نشوید.

۲- ماین را نباید بیرون آورید تا زمانیکه ماین پاك آنرا بیرون نیاورد.

۳- اطفال را نگذارید که هر چیز را از زمین بردارند مخصوصاً اشیائیکه بالای آن مشکوك هستید.

پلان درسی (۷۸)

تهیه کننده: خدیجه «بهرام»

موضوع: امراض مولدهء حیوانی

تاریخ تهیه پلان: ۸ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ -۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۰ ٪ موضوعات ذیل را بصورت صحیح بیان نمایند:

۱- عوامل و ناقلین امراض که بین انسان و حیوان مشترک است.

۲- علایم امراض فوق الذکر.

۳- طرق جلوگیری امراض مولدهء حیوانی

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	تصاویر:
جریان درس جدید:			۱- گاو
۱- بحث درمورد عوامل و ناقلین امراض مولدهء حیوانی	۲۰ "	نمایش	۲- موش
۲- بحث بالای علایم امراض مولدهء حیوانی		مناقشه گروپی	
۳- بحث بالای وقایه امراض فوق الذکر			
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، بررسی وضع ظاهری زنان و تکرار مختصر درس گذشته.

جریان درس جدید:

خواهران عزیز! همه شما میدانید که اکثر امراض از میکروب پیدا میشود و میکروب برمرض به شکل مستقیم یا غیرمستقیم داخل بدن انسان میگردد. در طریقه غیرمستقیم میکروب توسط حشرات چون مگس، پشه، کیك و هم چنان توسط اشیاء مریض هم سرایت می نماید.

س- به نظر شما ایا حیوانات هم ناقل امراض شده می توانند؟

ج- بلی، یك تعداد امراض است که ناقل آن حیوانات بوده و میکروب مرض در وجود انسان و حیوان زندگی نموده و باعث مرض میشود که درس امروزی ما هم درمورد امراض است که بین انسان و حیوان مشترك است.

س- آیا امراض را که بین انسان وحیوان مشترك است نام گرفته می توانید؟

ج- ....

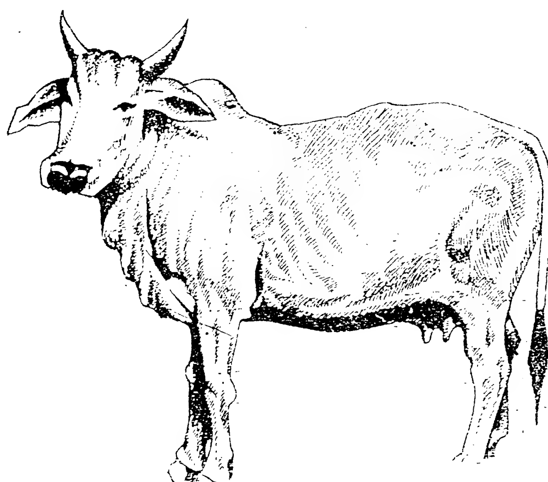
س- شما کسی راکه از کدام حیوان مریضی را گرفته باشد می شناسید؟

ج- ....

س- کدام امراض بین حیوان و انسانها مشترك است؟

ج- امراض چون سل یا توبر کلوز، سگ دیوانه، طاعون، کرم کدودانه کرم جگر گوسفند، بروسلوز و توکسیوپلازما نام خارجی است، بین انسان و حیوان مشترك است.

نمایش تصویر (۱)



س- آیا مرض سل یا توبر کلوز توسط گاو به انسان سرایت نموده میتواند؟

ج- بلی؛ سل یك مرض ساری و عام است که یکی از ذرایع انتقال آن شیر گاو می باشد. هر گاه شیر گاو به مریض ناجوش داده خورده شود. سبب مصاب شدن انسان به مرض سل می گردد چنانچه درسال ۱۳۵۶ درولایت مزار شریف در ولسوالی شولگره مرض توبرکلوز شیوع نمود. زمانیکه کارمندان صحی جهت دریافت عامل اصلی مرض تحقیق نمودند. ناقل آن گاو مریض بود که مردم آن قریه از شیر آن استفاده می نمودند نسبت عدم مراعات حفظ الصحه مرض سل بطور بسیارسریع در تمام ولسوالی انتشار یافت.

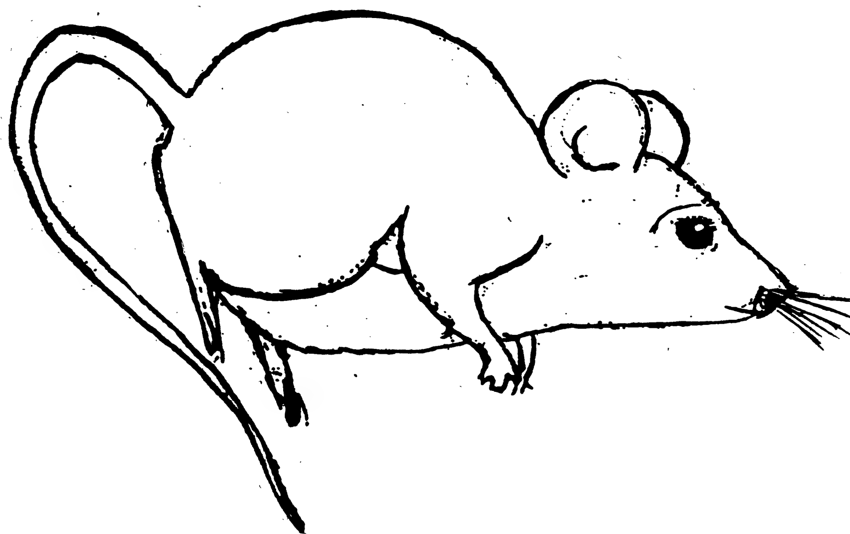
س- مرض سگ دیوانه بدون سگ از کدام حیوانات به انسان انتقال مینماید؟

ج- میکروب مرض سگ دیوانه اکثراً توسط سگ و بعضاً توسط پشك، شغال و خفاش هم انتقال مینماید. میکروب این مرض از طریق لعاب دهن حیوان در اثر چك زدن و یا آلوده شدن زخم توسط لعاب دهن حیوان مریض داخل جریان خون شده و سبب مصاب شدن انسان به مرض میگردد.

س- مرض طاعون توسط کدام حیوان داخل وجود انسان میشود؟

ج- ....

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی رامی بینید؟

ج- ....

معلم- طاعون یك مرض خطرناك است که میکروب آن اصلاً در وجود موش موجود میباشد. هنگامیکه کیك موش را بگزد، میکروب داخل بدن کیك شده و هرگاه این کیك انسان را بگزد میکروب از طریق خون داخل بدن انسان میگردد.

س- اعراض و علایم مرض طاعون چه میباشد؟

ج- هنگامیکه میکروب داخل وجود انسان شد، پس از پنج روز اعراض آن اشکار میگردد. مهمترین علایم این مرض عبارت اند از سردردی، لرزه، تب شدید، هذیان گفتن، سرگیچی و التهاب غدوات لمفاوی.

س- هر گاه مرض زیاد پیشرفته شود به کدام اعضاء بدن صدمه میرساند؟

ج- در اثر پیشرفت مرض جگر، گرده و طحال مریض ورم می نماید.

س- التهاب غداوت لمفاوی زیادتر در کدام قسمت بدن بوجود میآید؟

ج- عموما التهاب غدوات درکشاله ران، زیر بغل و گردن بوجود میآید. اندازهء ورم برابر یك چارمغز و یا مالته میباشد. بعد از یك هفته از این ورم ها افرازات چرکین خارج شده و پس ازتداوی داغ آن در بدن باقی میماند.

س- چرا این مرض خطرناك است؟

ج- این مرض که برای اولین بار در سال ۱۸۹٤ کشف گردیده بسیار سریع انتشار نموده همواره بشکل اپیدمیك (همه جاگیر) رونما می گردد. چنانچه در سال ۱۹۹۵ که در هندوستان مرض طاعون شیوع پیدا نموده بود برای جلوگیری از انتشار مرض حتی میدان هوایی وسرحدات هندوستان بسته گردید.

معلم- خواهران عزیز! از جمله کرم های که میتواند در بدن انسان جاگزین شده نشو و نمو نماید یکی هم کرم کدو دانه میباشد. این کرم در وجود انسان و حیوان زنده گی کرده می تواند.

س- آیا گفته میتوانید که میزبان دومی این کرم کدام حیوان است؟

ج- کرم کدو دانه دو میزبان دارد یکی انسان و دیگر گاو، تخم کرم کدو دانه از طریق سبزه و علف داخل وجود گاو می گردد.

س- کرم کدو دانه به چه وسیله داخل وجود انسان میشود؟

ج- وقتی تخم کرم کدودانه داخل بدن حیوان گردید، از طریق خون درعضلات گوشت به شکل سیست (دکیسه) جا به جا می گردد. هرگاه گوشت گاو که مصاب به کرم کدودانه باشد خوب پخته نشود. خوردن آن باعث می گردد که تخم ها داخل امعاء انسان گردد.

معلم- کره جگر گوسفند قسمی که ازنام آن معلوم است توسط گوسفند به انسان سرایت می نماید. معمولاً خوردن نیم پخته جگر گوسفندان مصاب سبب بوجود آمدن مرض می گردد.

س- آیا با نام مرض بروسلوز آشنایی دارد؟

ج- ....

معلم- بروسلوز هم از جمله امراض است که توسط گاو، خوك، و پرنده گان مخصوصاً مرغ و کبوتر به انسان انتقال می نماید. تا حال کدام نام محلی برای آن یافت نشده است.

س- اعراض و علایم این مرض چگونه میباشد؟

ج- علایم مرض بروسلوز عبارت اند از حملات مکرر تب، ضعف، کم خونی و افسرده گی و ممکن این علایم تا چند ماه دوام نماید. این مرض در زنان حامله سبب سقط جنین میگردد.

معلم- یکی از امراض مشترك بین انسان و حیوان جدید که در ین اواخر کشف گردیده است توکسیوپلازما است. این مرض هم توسط حیوانات اهلی به بدن انسان انتقال می نماید.

س- از روی کدام علایم این مرض شناخته میشود؟

ج- علایم آن مانند ریزش بوده، بر علاوه تب خستگی و کسالت هم نزد مریض دیده می شود. هر گاه این میکروب داخل بدن زنان حامله شود طفل در بطن مادر میمیرد یا در هنگام ولادت از بین میرود.

معلم- خواهران گرامی! در پهلوی امراض فوق، یك عده امراض هم وجود دارد که در بدن حیوان سبب مرض نشده اما زمانیکه داخل وجود انسان گردید سبب مرض می شود. که یك مثال مهم آن مرض ایدز است میکروب این مرض در بدن شادی هیچگونه حالت مریض را ایجاد نمی نماید اما همینکه داخل بدن انسان شد سبب مرض خطرناك Aids می شود.

س- برای جلوگیری این امراض کدام نکات باید مراعات شود؟

ج- شیر قبل از خوردن باید برای ۲۰ قیقه جوش داده شود.

- از خوردن گوشت نیم پخته باید جداً خود داری شود.

- برای اطفال تفهیم شود تا در محلات که سگ های ولگرد پیدامی شود ساعت تیری و گشت و گذار ننمایند.

- سگ های مشکوك باید به زودترین فرصت از بین برده شوند.

- طویله حیوانات مرغانچه و کبوتر خانه از محل زیست دورتر آباد گردیده و در پاك نگهداشتن آن توجه زیاد گردد.

- محل بودو باش حیوانات و پرندگان سال یك یا دومرتبه دوا پاشی گردد.
- حیوانات اهلی که مریض به نظرمیرسند باید به کلینیك حیوانی برده شوند.
- ازخوابیدن باحیوانات در یك اتاق مشترك جداً خود داری صورت گیرد.
- جهت از بین بردن موش درخانه و محیط حویلی تدابیر لازم گرفته شود.

ارزیابی:

س- کدام امراض توسط حیوانات به انسان ها انتقال می نماید؟

س- کدام حیوانات سبب امراض فوق الذکرمی گردد یك یك بیان نمائید؟

س- علایم مرض طاعون چه میباشد شرح دهید؟

س- مرض بروسلوز و توکسیو پلازما برای زنان حامله چه خطر دارد؟

س- از روی کدام علایم مرض بروسلوز و توکسیوپلازما شناخته میشوند؟

س- جهت جلوگیری ازامراض مولدهء حیوانی کدام نکات اساسی باید مراعات گردد؟

خلاصه:

امراض که از حیوانات بوجود میآید عبارت اند از: سل یا توبرکلوز، سگ دیوانه، طاعون، کرم کدو دانه، کرم جگر گوسفند، بروسلوز و توکسیو پلازما. طاعون مرض خطرناك است که سبب التهاب غدوات لمفاوی و ورم اعضای مهم چون جگر، طحال و گرده می گردد. امراض بروسلوز و توکسیو پلازما هم توسط حیوانات اهلی به انسان انتقال می نماید خطر آن برای زنان حامله است که باعث سقط جنین می شود. جهت جلوگیری از انتشار امراض مولدهء حیوانی باید محل بود و باش حیوانات دورتر از محل زیست انسان ها آباد گردد. از تماس مستقیم با حیوانات خود داری صورت گرفته، حیوانات که مریض به نظر می رسند باید به کلینیك حیوانی برده شود. به اطفال تفهیم گردد که در جاهای که سگ های ولگرد پیدا میشوند گشت و گذار ننمایند.

س- در تهیه این محلول کدام مواد ضرور است؟

ج- بوره، نمك، آب جوش داده سرد شد و با یك پاکت نمکی ORS.

س- از هر مواد به چه مقدار باید استفاده شود؟

ج- بوره، ٤ قاشق چای خوری که معادل ۲ قاشق ماست خوری می گردد، نمك ۲ قاشق چای خوری که معادل یك قاشق ماست خوری میگردد. آب جوش داده سرد شده: یك لیتر که معادل ٤ گیلاس (روسی) یا آب خوری میگردد.

طرز العمل:

از مواد متذکره به مقادیر که قبلاً تذکر داده شد در بین یك لیتر آب جوش داده سرد شده انداخته و خوب شور میدهیم تا خوب بوره و نمك حل گردد بعداً برای طفل که اسهال دارد و یا به کمبود آب بدن دچار است جهت سیراب دوباره جسم شان داده می شود.

- طعم محلول توسط شاملین چشیده شده و یکتن از شاملین کار عملی را دوباره انجام دهد.

س- غیر از محول ساخته دیگر کدام محلول برای سیراب جسم طفل که اسهال دارد مهم است؟

ج- پاکتهای ORS

اینك توجه شما را به ساختن ORS توسط پاکت های نمکی جلب میکنیم.

جریان کار عملی (۲)

جهت تهیه این محلول لازم است دست ها شسته و ظروف کاملاً پاك باشد. قسمیکه میبینید ٤ گیلاس آب جوشانده سرد شده را در یك جك می اندازیم و پاکت ORS را کاملاً در آن می اندازیم پس از شور دادن محلول آماده است و شمامزه آنرا چشیده میتوانید.

و حال یك تن از شما میخواهم اینکار را عملاً تکرار کند.

در جریان کار شاملین این سوالات باید پرسیده شود تا ذهنشین شاملین گردد.

س- این محلول برای کدام اطفال داده می شود؟

ج- برای اطفال مصاب به اسهال داده می شود.

س- دادن این محلول به طفل چی فایده دارد؟

ج- از کمبود آب بدن طفل جلوگیری نموده و باعث دوباره سیراب آب بدن ایشان می گردد.

س- برای تهیه محلول مذکور چند گیلاس آب بکار است؟

ج- ٤ گیلاس که معادل یك لیتر می گردد.

س- وقتی پاکت را در جك انداختید بعداً چی می کنید؟

ج- آنرا خوب شور میدهیم تا کاملاً حل گردد.

س- محلول را برای چی مدت باید به طفل اسهال دارد داده شود؟

ج- در ظرف ٢٤ ساعت باید داده شود.

خوب مادران گرامی این محلول برای مدت ٢٤ ساعت در جای سرد که سرش بسته باشد بگذارید و در صورتیکه طفل استفراغ داشته باشد محلول را به مقادیر کمتر ولی زود - زود به طفل بدهید.

ارزیابی درس جدید:

س- کمبود آب بدن باعث کدام مشکل برای طفل میگردد؟

س- چگونه میتوانیم از این مشکل صحی جلوگیری کرد؟

س- محلول ORS به کدام طریقه ها تهیه می گردد؟

-س چرا ظروف و دستها قبل از تهیه محلول ORS شسته شود؟

س- برای تهیه این محلول از کدام مواد دست داشته و بکدام مقادیر باید استفاده شود؟

س- یك پاکت نمکی را در چقدر آب می اندازید؟

س- این محلول درمدت چقدر وقت به طفل میدهید؟

خلاصه:

در این ساعت درسی طرز تهیه محلول ORS یا محلول نمکی خانگی عملاً انجام داده شد. تا برای اطفال که مبتلا به اسهال هستند مادر در پهلوی شیر خود و دیگر مایعات و محلول ORS را ادامه دهد. برای تهیه این محلول ٤ قاشق چای خوری بوره، ٢ قاشق چای خوری نمك و ٤ گیلاس آب جوش داده سرد شده لازم است و بعد از اینکه تیار شد بعد از هر بار رفع حاجت به طفل داده شود و یا یك پاکت نمکی در یك لیتر آب انداخته شده و خوب شور داده شود و طفل را از این مشکل صحی نجات داد.

پلان درسی (۹)

تهیه کننده: پروین «رحیم»

موضوع: دیهایدرشین

تاریخ تهیه پلان: ۱۲ - ۸ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند که ۹۵٪ معلومات ذیل رابیان نمایند.

۱- عوامل دیهاریدشین چیست؟

۲- دیهایدریشن دارای چه نوع اعراض و علایم است؟

۳- وقایه و جلوگیری آن کدام است؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر تصویر زن که به طفل آب نمیدهد
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عوامل دیهایدریشن ۲- بحث در مورد اعراض و علایم ۳- بحث بالای وقایه آن	۱۹ "	سوال و جواب نمایش کار عملی	تصویر طفل مبتلا به دیهایدریشین دو پاکت ORS گیلاس آب جوش داده و قاشق
ارزیابی و خلاصه	۳ "		

مقدمه صنفی:

بعد از سلام دادن و احوالپرسی گروپها تنظیم شود. با داشتن تجارب گذشته زنان در ارتباط با موضوع درس (دیهایدریشن) سوالات چند پرسیده شود.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی آیا آماده هستید که چند دقیقه با شما درباره یك موضوع صحبت کنم که این موضوع دیهایدریشن (کمبود آب بدن) است.

س- آیا شما کسی رامخصوصاً اطفال را دیده اید که در اثر اسهال مرده باشد.

ج- ......

س- برای طفلیکه اسهال داشته چه کمك کرده اید؟

ج- ......

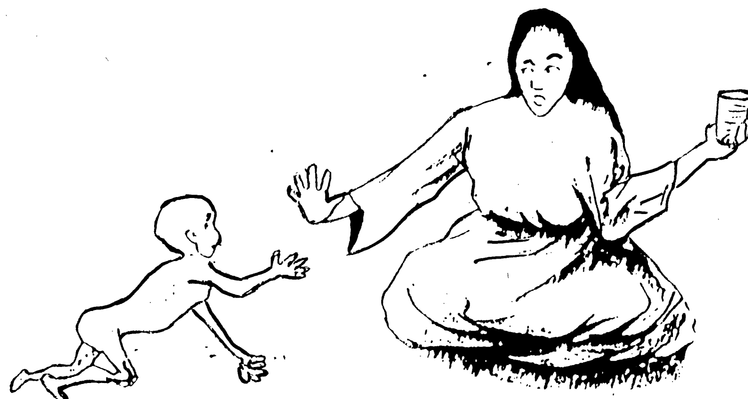
س- دیهایدریشن یا کمی آب در طفل مبتلا به اسهال چه وقت رخ میدهد؟

ج- وقتی رخ میدهد که قسمت زیادتر مایعات ازجسم خارج شده و مقدار کافی دوباره به جسم داخل نگردد.

س- دیگر چه چیزها سبب دیهایدریشن (کمبود آب بدن) میشود؟

ج- مواد فضله آبگین استفراغات متناوب باعث کم شدن آب جسم و در نتیجه دیهایدریشن میگردد.

نمایش تصویر (۱)



س- به این رسم ببینید که چه است؟

ج- یك زن است که به طفل خود آب نمیدهد.

س- آیا طفلش به نظرشما تشنه معلوم میشود؟

ج- بلی، تشنه است اما مادرش آب برایش نمیدهد.

س- پرهیز دادن اطفال از اب باعث چه میشود؟

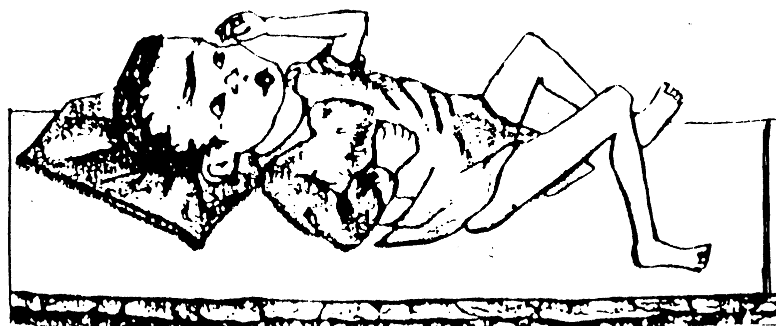
ج- باعث خشك شدن آب بدن شان میگردد.

معلم- اگر طفل را مادرش تا شش ماه اول ابتدائی حیات اش آب ندهد باعث این میشود که طفل به کمی آب بدن مبتلا شود.

س- طفل مبتلا به دیهایدریش دارای چه نوع اعراض است؟

ج- احساس تشنگی زیاد و تب و دهن خشك طفل نشان می که طفل دیهایدریشن است.

نمایش تصویر (۲)



س- در این رسم چه را میبینید؟

ج- یك طفل است که بسیار لاغر و خشك است.

س- چشمان طفل چگونه است؟

ج- چشمان او فرو رفته است.

معلم- یکی از جمله اعراض و علایم دیهایدریشن این است که چشمان طفل مبتلا فرو رفته تنفس بدبو، ملاج (شیر دان) فرو رفته، و ادارش غلیظ شده و بوی میدهد. و حتی در حالات پیشرفته اشك هم وجود نمیداشته باشد.

س- به چه طریق میتوانیم که ازکمبود آب بدن یا دیهایدریشن جلوگیری کرد ؟

ج- دیهایدریشن (کمبود آب بدن) را میتوان با نوشیدن مقادیر آب و مایعات کافی مخصوصاً در اثنای اسهالات وقایه کرد

س- طفل مریض یامبتلا به دیهایدریشن چه چیز را باید بخورد تا خوب شود ؟

ج- غذای خوب بگیرد ، مایعات مثل آب برنج، آب ترکاری، و امثال اینها را باید بگیرد تاخوب شود.

س- طفلی که مبتلا به اسهال است برای اینکه به کمبود آب بدن مبتلا نشود باید چه چیزها رابخورد ؟

ج- برای جلوگیری از دیهایدریشن یاکمبود آب بدن به طفل مصاب به اسهال باید مقدار زیاد مایعات مانند آب، چای، شوربا ، آب برنج، آب میوه جات و محلول ORS داده شود.

س- محلول ORS به طفل مبتلا به اسهال چه فایده دارد ؟

ج- چون در وقت اسهال آب و نمك وجود از بین میرود ORS کمبود آب و نمك وجود را پوره میکند.

خواهران گرامی میخواهیدکه حال ساختن ORS را برای تان نشان بدهم؟

ج- بلی.

شما متوجه باشید در اخیر طرز تهیه این محلول ازشما پرسان شده و یا باید عملاً کاربتوانید.

مواد مورد ضرورت:

آب جوشانده سرد شده، چهار گیلاس، یك جگ، یك قاشق و یك پاکت ORS.

طرز تهیه:

چهار گیلاس آب جوشانده سرد شده را که یك لیتر میشود و قبلاً آماده نموده اید در جك بیاندازید.

- سپس سر پاکت بسته را قطع کرده و مواد داخل پاکت رادر بین جك ریخته و با قاشق آنرا حل کنید.

محلول آماده شده را برای مریض بعد از هر پنج دقیقه و یا بعد از هر بار رفع حاجت در طول یك شبانه روز بدهید.

و اگر مریض استفراغ داشته باشد باشد به مریض محلول او آر اس را کم کم بدهید. ولی قطع نکنید..

- این محلول آماده شده را میتوانید برای ۲٤ ساعت استفاده کنید در صورت ضرورت باید محلول تازه تیار کنید.

در پهلوی دادن محلول او آر اس مریض در حالت وخیم تر باید به داکتر برده شد.

نوت مربی- ساختن محلول ORS توسط یکنفر از شاملین نیز اجرا گردد.

ارزیابی:

س- برای جلوگیری از دیهایدریشن چه باید کرد ؟

س- دیگر چه چیزها برای مریض اسهال داده شود تا ازکمبود آب بدن جلوگیری شود ؟

س- محلول او آر اس در وقت اسهال چه فایده دارد ؟

س- محلول آو آر اس را تا چند ساعت میتوانیم به مریض بدهیم؟

خلاصه:

دیهایدریشن یا کمبود آب بدن یك مرض خطرناك است که امکان دارد باعث مرگ مریض گردد. کمبود آب بدن یا دیهایدریشن به اثر ضایع شدن آب و نمك از وجود انسان رخ میدهد و برای اینکه طفل به دیهایدریشن مبتلا نشود باید در وقت اسهال به او آب و دیگرمایعات داده و دادن محلول (او آر اس) نیز میتواند ازکمبود آب بدن جلوگیری کند.

دیهایدریشن (پیام های صحی)

۱- اطفال تانرا از مبتلاشدن به اسهالات دوامدار نگهدارید.

- افراد مبتلا به اسهال به مایعات اضافی ضرورت دارند.
- برای مریض اسهال باید غذاهای مقوی داده شود.
- مادر باید دادن شیر خود را برای طفل مریضش ادامه دهید.

۲- مهم است افراد مریض را به نوشیدن مایعات در صورت عدم احساس تشکنگی وادار نماییم.

۳- برای جلوگیری از دیهایدریشن در موسم گرما، بصورت منظم اطفال تان رامقدار زیادی مایعات مانند آب، چای، شوربا، آب برنج و آب میوه جات بدهید.

٤- طفل مبتلا به دیهایدریشن را به زودترین فرصت به مرکز صحی انتقال دهید.

۵- تا وقتی مریض دوباره صحتیاب نگردد، دادن محلول .O.R.S را ادامه دهید.

پلان درسی (۱۰)

تهیه کننده: ناهید «احمد زی»

موضوع: محلول نمك و آرد یا W.S.S

تاریخ تهیه پلان: ٤ - ۸ - ۹۷

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل رابیان کنند:

۱- فواید محلول W.S.S را در اطفال مصاب به اسهال بیان دارند.

۲- مواد محلول W.S.S رامعرفی اندازه و ترکیب بتوانند.

۳- طرز تهیه محلول W.S.Sرا عملاً اجرا نمایند.

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۳۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "	سوال و جواب	آرد، نمك، آب جوش داده، جك، گیلاس، پطنوس، کاسه، قاشق، منقل گازی، آشتوپ، آفتابه، لگن، صابون.
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای فواید W.S.S ۲- بحث در قسمت معرفی مواد ۳- بحث در مورد طز تهیه W.S.S	۳۰ "	کار عملی	
ارزیابی	۳ "	کار عملی	
خلاصه			

نمایش تصویر



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- طفلی را که مادرش ویرا می شوید.

س- اگر کسی خود را زود... زود نشوید چی میشود؟

ج- به بخارات جلدی، مردار دانه و امراض جلدی مبتلا میشود.

بلی، درست است و شما حتماً همین کارها را میکنید!

س- برای اینکه میکروب در وجود داخل نشود دست ها کدام اوقات باید شسته شود.

ج- قبل از پختن غذا، قبل از تهیه غذا به طفل، قبل از غذا خوردن و بعد از پاک کردن طفل و رفع حاجت دست ها باید با آب و صابون شسته شود.

س- برای جلوگیری از جای گرفتن کثافات (میکروب‌ها) در زیر ناخن ها چی باید کرد؟

ج- ناخن ها وقتاً فوقتاً قطع و کوتاه شود مخصوصاً ناخن های اطفال باید زود... زود قطع گردد.

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، ارتباط درس جدید بادرس گذشته (اسهال) خواهران گرامی! شما میدانید که اگر به مصاب به اسهال غذا و مایعات داده نشود به کمبود آب بدن (دیهایدریشن) مبتلا میشود که بالاخره باعث مرگ طفل میگردد.

پس بخاطر این که طفل مصاب به اسهال به کمبود آب بدن مبتلا نشده و هم در اثنای اسهال تغذیه شده باشد در این ساعت درسی غذای را تهیه میدارم که استفاده آن درزمانیکه طفل اسهال دارد نهایت مؤثر است.

س- چه فکر میکنید غذا مذکور ازیکجا شدن کدام مواد تهیه خواهد شد؟

ج- ......

معلم- قسمیکه میبینید مواد مورد ضرورت این محلول آرد، نمك و آب جوشانده که همه شما به آن آشنایی داشته ودر هر جامیسر است که حال توجه شما رابه طرز تهیه این محلول جلب میدارم.

جریان کار عملی:

شستن دستها با آب و صابون، خشك کردن در هوا، قبل ازپیمانه کردن آرد پرسیده شود.

س- ما چند دست داریم؟

ج- دو دست.

س- با دو دست در یك مرتبه چند مشت آرد را گرفته میتوانیم؟

ج- دومشت آرد را گرفته میتوانیم.

بلی، خوب طرف دست هایم ببینید، دو مشت بسته البته انگشتان بشکل هموار که آرد از چار طرف نریزد و معلوم نشود.

به انگشتانم ببینید که چطور نمك را اندازه میکنم یعنی با دو دست دو چندی نمك میگیرم البته باسه انگشت بسته که نمك از چهار طرف آن معلوم نشود. این عملیه را بالای چندین زن اجرا میکنیم بعداً آرد و نمك را خوب اندازه کرده بتوانند بعداً یك لیتر آب نل یا آب جوشانده که معادل ٤ گیلاس روسی که یك لیتر است نیز اندازه میکنیم.

به زنان گفته شود در صورتیکه گیلاس روسی نباشد ظرف و یا یك جام فلزی را بعداً بیآورید تا اندازه آب را

برای تان با یك میخ یا چاقو نشانی کنم تا در وقت ضرورت از آن استفاده بتوانید. حالا نمك و آرد اندازه شده را در یك ظرف پاك که قبلاً خوب شسته شده میندازم از مقدار ٤ گیلاس آب در اول قدری از آن را بالای آرد و نمك انداخته خوب مخلوط میکنیم این کار از کلوله شدن آرد جلوگیری کرده بعداً تمام آب را با مخلوط یکجا ساخته خوب حل می سازیم.

بلی خواهران عزیز! قسمی که میبیند محلول خوب حل شده و حالا بالای منبع حرارت قرار می دهیم و با اولین جوش آنرا از بالای حرارت پایین مینمایم محلول را به همه نشان داده و مزه آنرا به همه می چشانیم. تا در آینده مطابق آن عمل کرده غلظت و مزه آن را بخاطر داشته باشند.

در رابطه به کار عملی سوالات ذیل پرسیده شود:

س- آیا تهیه این محلول آسان است؟

ج- بلی زیرا مواد آن در هر خانه به آسانی میسر است.

س- مواد آن شامل کدام چیز هاست؟

ج- آرد، نمك، آب جوشانده.

س- مقدار آن چقدر بود؟

ج- دو مشت آرد. دو چندی نمك یك لیتر آب پاك.

س- آیا این مواد را باید زیاد جوش بدهیم؟

ج- نخیر بلکه با اولین جوش از بالای منبع حرارت پائین کنیم.

س- این محلول را برای کدام اطفال داده میتوانیم؟

ج- اطفال که اسهال دارند.

س- هرگاه در اسهال اطفال خون دیده شود این محلول را داده می توانیم؟

ج- نخیر، اما اگر در اسهال طفل خون یامخاط دیده شود فوراً به داکتر مراجعه گردد.

س- این محلول را به اطفال تحت کدام سنین داده می توانیم؟

ج- برای اطفال تحت عمر شش ماه الی پنج سال داده می توانیم.

س- این محلول در کدام اوقات باید به طفل مصاب به اسهال تغذیه شود؟

ج- بعد از هر رفع حاجت باید داده شود.

بلی، دادن این محلول به طفل پس از هر رفع حاجت ضرور است زیرا یك مقدار آب و نمکیات وجود طفل ضایع می شود دادن آن از ضیاع مایعات و نمکیات وجود طفل مصاب جلوگیری می کند. و بر علاوه اینکه از کمبود آب و نمك در وجود طفل جلوگیری میشود شکم طفل نیز سیر میشود زیرا از گرسنگی آن جلوگیری کرده سبب تغذیه طفل نیزمی شود.

س- آیا اگر طفل استفراغ داشته باشد می توان از این محلول به وی داد؟

ج- بلی. به طفل که اسهال و استفراغ داشته باشد این محلول را زود، زود بلکه به مقدار کم باید داده شود.

س- محلول تهیه شده را برای چه مدت و در کجا باید نگهداری کرد؟

ج- محلول تهیه شده را برای ۲٤ ساعت و در جای سرد باید نگهداری کرد. البته باید از گرد و خاك و مگس ها محفوظ باشد.

س- چرا قبل از تهیه محلول باید دست ها را با آب و صابون شست؟

ج- زیرا با دست های کثیف محلول نیز کثیف گردیده و فایده نکرده بلکه سبب اسهالات شدیدتر می شود.

ارزیابی

س- جهت جلوگیری از کمبود آب بدن طفل مصاب به اسهال کدام محلول باید تهیه شود.

س- بخاطر تهیه W.S.S کدام مواد ضرورت است.

س- این غذا را برای کدام اطفال داده میتوانیم؟

س- اندازه آرد و نمك آن چقدر است؟

س- آیا تهیه این محلول آسان است؟

س- چرا قبل از تهیه این محلول دستهای خود را با آب و صابون بشویم؟

خلاصه

بسیار خوب همه گپ های شما درست است بخاطر اینکه موضوع راخوبتر بخاطر بسپارید یك بار دیگر بشکل خلاصه برایتان بیان می کنیم.

محلول آرد و نمك و آب پاك را قسمی که دیدیدخوب حل و بالای حرارت گذاشته شود و با اولین جوش آن ازمنبع حرارت پائین کرده این محلول برای طفل پس از هر رفع حاجت داده می شود که هم غذا بوده و هم آب و نمك وجود طفل را تکمیل می کند این محلول را باید در ۲٤ ساعت در جای سرد نگهداری نمود.

پلان درسی (۱۱)

تهیه کننده: پروین «رحیم»

موضوع: سؤ تغذیه

تاریخ تهیه پلان ۱۸ - ۲ -۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی میتوانند ۹۵٪ معلومات ذیل را ارائه نمایند.

۱- سؤ تغذیه و علت بوجود آمدن آن چه چیز میباشد.

۲- اعراض و علایم و وقایه آن کدام ها ست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب	تصاویر: ۱- طفل که با چوشک تغذیه میشود.
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای عوامل سو تغذیه ۲- بحث در مورد اعراض و علایم سؤ تغذیه ۳- بحث بالای وقایه آن	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	۲- طفل مبتلا به سؤ تغذیه
ارزیابی و خلاصه تاکید بالای پیام های صحی	۳ "	سوال و جواب نمایش	۳- تصویر تغذیه گروپ مواد غذای

مقدمه صنف

با شاملین سلام و احوالپرسی نموده گروپ ها تنظیم شود. در مقدمه با پرسیدن تجارب گذشته درارتباط با موضوع درس (سؤ تغذیه) سوالات چند پرسیده شود.

جریان درس جدید:

خواهران محترم! طوریکه به شما معلوم است که بزرگان میگویند تغذیه خوب و پاك ضامن صحتمندی ما است.

س- آیا گفته میتوانند که سؤ تغذیه یا تغذیهء نا قص چیست و چطور بوجود میآید؟

ج- ......

س- آیا تا حال شما دیده اید کدام طفلی را که مبتلا به سؤ تغذیه شده باشد؟

ج- ......

س- چگونه تداوی بخصوص در قسمت این مرض می کنید؟

ج- ......

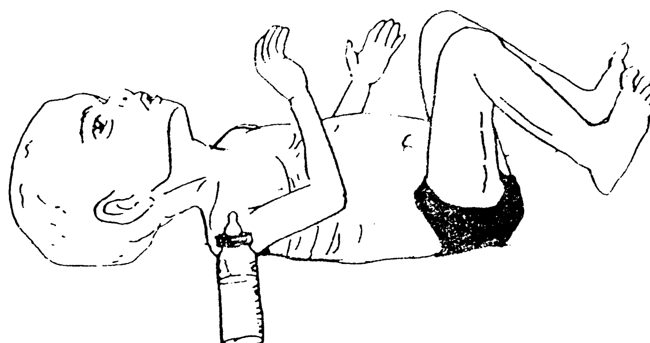
س- خوب خواهران محترم حال کسی گفته میتواندکه سؤ تغذیه چیست و چگونه بوجو دمیآید؟

ج- سؤ تغذیه عبارت از کمبود مواد غذایی یا نخوردن غذای کافی است.

س- آیا به نظرشما اگر طفل توسط شیر مادر تغذیه نشود مبتلا به سؤ تغذیه میشود؟

ج- بلی، در صورت تغذیه ناقص به سؤ تغذیه مبتلا می گردد.

نمایش تصویر (۱)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- رسم یك طفل است که بسیار لاغر است.

س- چرا این طفل بسیار لاغر و ضعیف است؟

ج- قسمیکه در رسم میبینیم او توسط شیر چوشك تغذیه شده.

س- دراطفال خورد سن و شیر خوار چه چیز سؤ تغذیه را به بار میآورد؟

ج- ندادن شیر مادر و استفاده ازشیر چوشك میتواند که سبب سؤ تغذیه شود.زیرا شیر مادر که سرشار همه گروپ های مواد غذایی بوده و بر علاوه آن تاشش ماه اول طفل را در برابر امراض نگهداری میکند

س- آیا شما گفته میتوانید که دیگر چه چیز باعث سؤ تغذیه میگردد؟

ج- عدم حفظ الصحه درست، عدم مراقبت و تداوی در اثنای اسهال باعث سؤ تغذیه می شود.

س- شما میدانید طفلی که سؤ تغذیه است کدام اعراض و علایم دارد؟

ج- ......

نمایش تصویر (طفل سؤ تغذیه)



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- یك طفل را که بسیار لاغر است.

س- وجود طفل چی قسم معلوم میشود؟

ج- بازوها و پاهای او لاغر و ضعیف است.

- دیگر کدام علایم را در این رسم دیده میتوانید؟

- توقف نمو، باختن وزن

- اسهال شدید

- بازو و پاهای لاغر

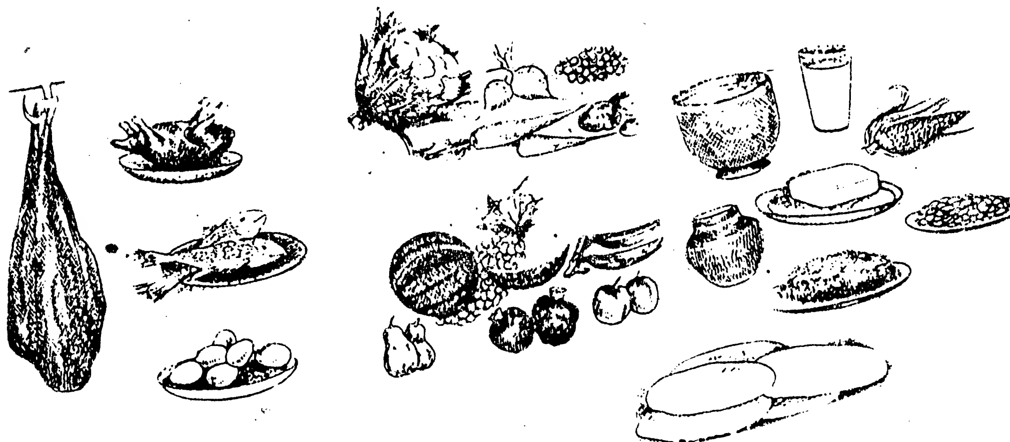
- جلد چین دار (از دست دادن شحم تحت جلد)

- شکم پندیده

س- اگر کسی مبتلا به سؤ تغذیه باشد چه کمکی کرده میتوانید؟

ج- غذای خوب و مقوی برای این نوع مریضان داده شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در این رسم چی رامیبینید؟

ج- میوه جات، سبزی جات، برنج، جواری، نان و غیره چیزهاست.

س- آیا خوردن این چیزهای که شما دررسم دیدید برای اطفال سؤ تغذیه خوب است؟

ج- بلی، باید روزانه یک مخلوط از غذاهای مختلف، انرژی دهنده و محافظوی و پروتینی به مریض داده شود.

نوت: معلومات درباره هر سه گروپ مواد غذایی به شاملین داده شود و هم فواید هر گروپ علیحده توضیح گردد.

خوب خواهران محترم! حالا به ارتباط موضوع درس طرز تهیه و درست کردن یك غذای را که برای همه اطفال و مخصوصاً طفل مبتلا به سؤ تغذیه مفید است برایتان نشان میدهم.

مواد مورد ضرورت

شیر - شش قاشق چای خوری

بوره - سه قاشق چای خوری

تیل خوردنی - هفت قاشق چای خوری

آب جوش داده سرد شده (۵۰۰) سی سی، نیم لیتر یا دو گیلاس روسی.

طرز تهیه:

قبل از تهیه مواد دست ها باید با آب و صابون شسته شود.

۱- شش قاشق چای خوری شیر پودری را در یك ظرف انداخته و بالای آن سه قاشق بوره را علاوه کنید.

۲- هفت قاشق از تیل خوردنی (تیل پنبه دانه یاناریال) به مخلوط فوق الذکر بیافزاید مخلوط آماده شده رامیتوانید مدت یکماه در جای سرد نگهداری کنید).

۳- حالا هفت قاشق از مخلوط فوق الذکر را در بین ۵۰۰ سی سی (معادل دو گیلاس روسی) آب سرد جوش داده شده انداخته و به طفل داده شود.

٤- در حصه نظافت اشیای مورد استفاده تان توجه زیاد نمائید.

۵- شیر منحل در آب را بیش از شش ساعت نگاه نکنید. زیرا خراب میگردد اگر یخچال در دسترس تان است آن رادر یخچال نگهدارید و هم بعد از مخلوط نمودن شیر با آب جوش داده شده آنرا دوباره جوش ندهید ولی استفاده از آب جوش داده سرد شده مهم است.

معلم صاحب در صورت داشتن وقت عملیه فوق را بالای یك یا چند شاگرد اجرا کند.

بخاطر تاکید موضوع سوالات ذیل پرسیده شود.

س- برای طرز تهیه غذای فوق چند قاشق شیربکار است؟

ج- شش قاشق چای خوری.

س- تیل پنبه دانه چند قاشق؟

ج- هفت قاشق چای خورد.

س- بوره چند قاشق ضرورت است؟

ج- سه قاشق چای خوری.

س- شیر منحل در آب را برای چه مدتی میتوان نگاه کرد؟

ج- بیش از شش ساعت نگاه نشود زیرا خراب میگردد.

ارزیابی

س- سؤ تغذیه چیست؟

س- در اطفال خورد سن و شیر خوار چه چیز باعث سؤ تغذیه میگردد؟

س- طفل مبتلا به سؤ تغذیه دارای چه نوع علایم میباشد؟

س- چگونه میتوان اطفال را از سؤ تغذیه نجات داد؟

س- در تهیه شیر خوردنی که برای اطفال سؤ تغذیه تیار میشود چه چیز ها به چه اندازه لازم است؟

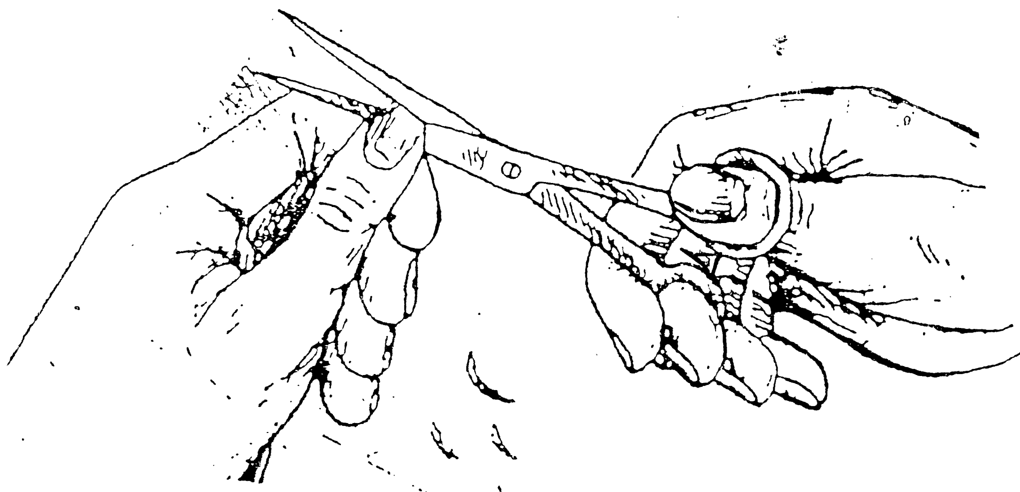
خلاصه:

سؤ تغذیه عبارت از کمبود مواد غذایی و یانخوردن غذای کافی است اگر طفل شیر خوار توسط شیر مادر تغذیه نشود امکان دارد به سؤ تغذیه مبتلا شود. اطفال مبتلا به سؤ تغذیه رشد و نمو کرده نمیتوانند همیشه لاغر هستند برای اینکه از سؤ تغذیه جلوگیری شود باید اطفال شیر خوار تماماً از شیر مادر تغذیه شوند و به نها غذای کافی که شامل هر سه گروپ مواد غذایی، پروتینی و انرژی دهنده است داده شود البته موضوع نظافت و پاکی در تهیه ودادن غذا شرط حتمی است.

سؤتغذیه (پیامهای صحی)

- مادران باید همیشه اطفال خود را تا دو سال و دو ماه از شیر خود تغذیه کنند.
- روزانه باید مخلوط از غذاهای انرژی دهنده، پروتینی و محافظوی به طفل داد.
- هیچگاهی برای تغذیه طفل از شیر چوشك استفاده نکنید.
- اگر پستان مادر نمیتواند برای طفل شیر تولید کند شیر گاو یا پودری را خوب جوش داده و توسط گیلاس و قاشق به طفل بدهید.
- از اسهالات طولانی در اطفال جلوگیری کنید.
- به اطفال مبتلا به اسهال در پهلوی شیر مادر دادن غذا و مایعات را ادامه دهید.
- در حصه نظافت اشیای مورد استفاده اطمینان حاصل کنید.

نمایش تصویر



س- در سم چی را می بینید؟

ج گرفتن ناخن ها را.

س- آیا این کار خوب است؟

ج- بلی، این از داخل شدن میکروب ها در بدن جلوگیری می شود.

پس حتماً ناخن های خود و اطفال خود را زود... زود می گیرید!

س- در قسمت سبزی ها و ترکاری ها و میوه ها چی نظر دارید که چطور باید مصرف شود؟

ج- سبزیجات و میوه جات و ترکارها باید خوبشسته شود یعنی با آب پاك و نمك و یا پتاس پرمنگنات شسته و مصرف شود.

س- غذا ها باید چگونه نگهداری شود؟

ج- غذا ها باید سرپوشیده در جای سرد نگهداری شود.

س- چطور میتوان اب کثیف را که میکروب دارد پاك ساخت؟

ج- آب را برای مدت ۱۰ - ۱۵ دقیقه باید جوش داد تا میکروب های آن از بین رفته داخل وجود نشود.

پلان درسی (۱۲)

تهیه کننده: لطیفه فرید

موضوع: طرز تهیه غذا برای طفل سؤ تغذیه

تاریخ تهیه پلان ۱۰ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه عملاً قادر به تهیه غذا برای طفل سؤ تغذیه گردند:

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب	تصاویر: تصویر طفل سؤ تغذیه
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد طرز تهیه غذا برای طفل سؤ تغذیه	۱۹ "	نمایش	شیر پودری روغن
ارزیابی:		کار عملی	بوره
خلاصه:	۳ "		کاسه قاشق آب جوش سرد شده

مقدمه صنفی:

سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ، ارزیابی از سطح دانش زنان، ارزیابی درس گذشته.

جریان درس جدید:

خواهران گرامی روز قبل در مورد مرض سؤ تغذیه در اطفال صحبت نمودیم و گفتیم که این مرض وقایه پذیر است و گفته شد که با دادن غذای کافی و متنوع همراه با شیر مادر، دادن مایعات غذاهای پاك و صحی و جلوگیری از اسهالات میتوان طفل سؤ تغذیه را کمك کرد. قسمیکه خواهید دید علاوتاً باتهیه یك نوع غذا مخصوص دیگر که ترکیبی است از شیر پودری، روغن، بوره و آب جوش داده سرد شده نیز می توان طفل سؤ تغذیه را کمك و معاونت نمود تا حالت صحی آنها رضایت بخش گردد.

جریان کار عملی:

ظروف قبلاً شسته و پاك است با مواد مثل شیر، بوره، روغن را به شاملین نشان داده و از یکی ازشاملین خواسته شود که در شستن دستها با شما کمك کند. بعد از آن سوالات ذیل را بپرسید:

س- غذائیکه آماده میسازیم برای کدام اطفال است؟

ج- اطفال سؤ تغذیه.

س- در تهیه این غذا کدام اجزاء شامل است؟

ج- بوره روغن و شیر پودری.

س- از هر مواد به چی مقدار باید استفاده شود ؟

ج- شیر پودری شش قاشق چای خوری، بوره، سه قاشق، روغن (تیل) هفت قاشق.

طرز العمل:

مواد را با هم یکجا مخلوط کرده مخلوط آماده شده رامیتوانبرای یك ماه در ظرف یا قطی که سر آن بسته باشد نگهداری کرد.

هفت قاشق از مواد مخلوط شده در بین ۵۰۰ سی سی آب سرد جوش داده شده که معادل دو گیلاس روسی می شود خوب حل گردد.

- مواد منحل در آب برای طفل به وقفه های یکروز داده شود.
- چشیدن طعم مواد مخلوط شده توسط شاملین.

س- بنظر شما اگر طفل تمام این مخلوط را خورده نتوانست مواد مخلوط شده در کجا باید نگهداری گردد ؟

ج- اگر یخچال باشد در یخچال و اگر نه در یك جای سرد که سر آن باز نباشد نگهداری شود.

س- این مواد که با آب سرد جوش داده شده مخلوط شده برای چقدر وقت باید نگهداری شود ؟

ج- برای شش ساعت که اضافه تر از آن مواد خراب شده و دادن آن به طفل مضر است.

س- آیا این مواد مخلوط شده با آب را دوباره جوش بدهیم؟

ج- نخیر، این مخلوط منحل شده در آب دوباره جوش داده نمیشود و هم نباید در بین آب جوش انداخته شود همچنان در حفظ الصحه و نظافت ظروف باید توجه خاص صورت گیرد.

یادداشت: جهت تحکیم هر چه بیشتر درس کار عملی دوباره بالای یکتن ازشاملین اجرا گردد.

مادران و خواهران گرامی این بود درس امروز ما در مورد طرز تهیهء غذا برای طفل سؤ تغذیه اگر سوال ندارید میخواهم در رابطه با درس از شما چند سوال مطرح نمائیم.

ارزیابی درس جدید:

س- چرا باید به طفل سؤ تغذیه غذا متنوع، پاك و صحی داده شود ؟

س- غذائیکه برای طفل سؤ تغذیه تهیه میگردد شامل کدام مواد است؟

س- از هر مواد به چه مقدار ضرور است؟

س- چرا باید در قسمت حفظ الصحه ظروف و دست ها توجه خاص صورت گیرد ؟

س- مخلوط رابرای چی مدت و چطور باید نگهدازی کرد ؟

س- مواد مخلوط شده با آب رابرای چقدر وقت میتوان نگهداری کرد ؟

س- چرا باید مخلوط منحل در آب بیش از شش ساعت نگهداری نشود ؟

خلاصه:

مادران گرامی! در این ساعت درسی طرز تهیهء یك نوع غذا برای اطفال سؤ تغذیه عملا کارشد که مواد آن شامل شش قاشق شیر پودری، سه قاشق بوره و هفت قاشق روغن (تیل) بوده مواد مخلوط را میتوان در جای پاك و سرد برای مدت یکماه نگهداری کرد. در مجموع مواد مخلوط رامیتوان در جایسرد نگهداری کرد. هفت قاشق روغن باید در ۵۰۰ سی سی آب جوش داده سرد شده حل گردد و مواد منحل در آبرا نباید بیشتر از شش ساعت نگهداری کرد زیرا خراب گردیده و به طفل ضرر میرساند. و در قسمت نظافت باید توجه خاص گردد.

پلان درس (۱۳)

تهیه کننده: داکتر شکیلا «احمدی»

موضوع: پیچش

تاریخ تهیه پلان: ۱۸ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی:

شاملین درختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه ئی بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- عامل پیچش ها چیست و چطور انتشارمیکند؟

۲- چند نوع پیچش را میشناسید با هم چی فرق دارد؟

۳- اعراض و علایم و وقایه پیچش ها چیست؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۲ "		تصاویر:
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عامل ذریعه انتشار پیچش ها ۲- بحث در مورد اعراض و علایم پیچش ها ۳- بحث بالای وقایه پیچش ها	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- غذا سرباز مگس ها در دهن جگ ۲- شخصی دل خود رامحکم گرفته طرف تشناب میرود. ۳- شخصی که از جوی آب میخورد. ٤- ظروف را جالی انداخته و آب جوش داده میشوذ.
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام احوال پرسی تنظیم گروپ بررسی حالت صحی گروپ

جریان درس جدید:

در قرآنکریم سوره مایده آیت ۵ آمده است نمی خواهد خدا(ج) که بگرداند بر شما حرج (سختی) و لیکن میخواهد که پاک گرداند شما را.

همین که خداوند(ج) پاکی شما را میخواهد باید شما هم در قسمت پاکی نفس خود توجه کنید و غذا و آب آلوده با میکروب را نخورید و ننوشید به همین ارتباط امروز بالای موضوع بحث میکنیم که در اثر ملوث شدن مواد غذای و آب با مواد غایطه بوجود میآید و آن عبارت از پیچش ها می باشد:

س- آیا گاهی پیچش شده اید آیا گاهی کسی را دیده اید که به پیچش مبتلا شده باشد؟

ج- ......

س در اثر خوردن چی شما پیچش شده اید؟

ج- ......

س- به شخصی مبتلا به پیچ چی کمک کرده اید؟

ج- ......

س- عامل پیچش ها چیست؟

ج- عامل آن میکروب هاست.

س- چطور این مرض انتشار میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- شما در رسم چی را میبینید؟

ج- غذای سرباز همرای مگس ها و آب که چهار طرف دهن جك مگس هاست.

س- آیا این آب و غذای سبب پیچش میشود؟

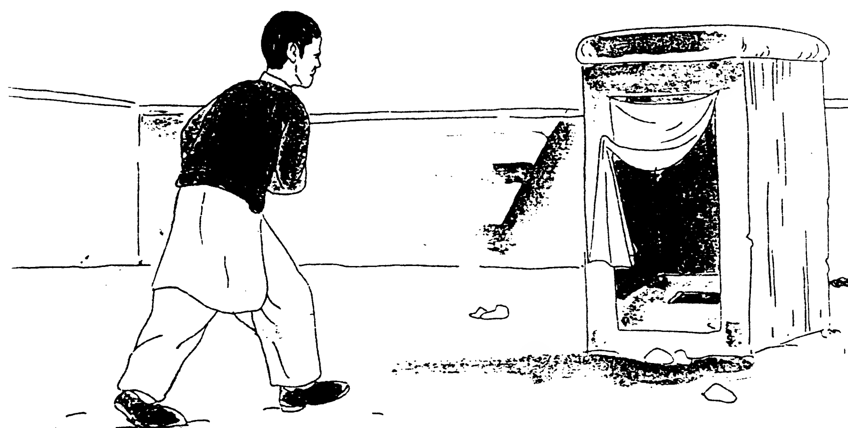
ج- بلی، زیرامیکروب ها ذریعه پاهای مگس و بالای آب و غذا انتقال میکند و باعث پیچش میشود.

معلم- پس واضح شد که مرض از والحریق مواد غذای ملوث با مواد غایطه و آب ملوث بامواد غایطه انتشارمیکند.

س- شما چند نوع پیچش رامیشناسید؟

ج- پیچش دو نوع است یکی آن مزمن (امیبی) که به تداوی زیاد تر وقت زیادتر احتیاج دارد دیگرش پیچش های کوتاه مدت که دراثر گرفتن دوا زودتر خوب میشود (پیچش های باسیلی) در مجموعه هر دو نوع آن ساری میباشد. و میتواند عام (اپیدمیك) شود.

نمایش تصویر:



س- شما در رسم چی را میبینید؟

ج- شخصی شکم خود را محکم گرفته و طرف تشناب میرود.

پس یکی از علایم پیچش درد شکم و تاب و پیچ خوردن روده هاست که مریض را وادارمیسازد زود، زود تشناب برود.

س- آیا هر وقت که مریض به تشناب میرود مواد غایطه به آسانی دفع میگردد؟

ج- نخیر، مریض احساس شدید به دفع مواد غایطه (حالت Tenesmus) کرده مگر مواد غایطه زیاد دفع نمیگردد در پهلوی این که دفعات رفع حاجت زیاد میشود مریض دفعتاً اسهال شده دردهای بطنی در اثنای دفع حاجت میداشته باشد.

س- آیا مواد غایطه تنها آبگین است؟

ج- نخیر، بر علاوه آبگینی خون، چرك، مخاط هم دیده میشود.

معلم- نوع پیچش دیگر پیچش های مزمن (امیبی) است که حالا بالای آن بحث میکنیم.

س- عامل این نوع پیچش چی است؟

ج- یك نوع میکروب (از جمله پروتوزوا هابنام امیب) که به آسانی از بین نمیرود. و مدت تداوی آن نیز طولانی تر است این میکروب اکثراً در بین پوش محافظوی میباشد که این سیست یا پوش محافظوی بالای آن دواتاثیر نکرده ولی زمانیکه از پوش میبرآید و فعالیت شروع و باعث ایجاد مشکل میگردد.

س- از کدام طریق سرایت میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- شما در تصویر چی رامیبینید؟

ج- شخصی که از جوی آب میخورد.

س- آیا این مرض هم مثل پیچش نوع اول (یاسبلی) از طریق مواد ملوث با مواد غایطه شخصی مصاب انتشار میکند؟

ج- بلی، این مرضی از طریق مواد غذای آب ملوث با مواد غایطه نیز انتشار میکند.

س- اگر این پیچش پیشرفت کند چی خطر دارد؟

ج- درشروع امعا را مورد حمله قرار میدهد در وقتی پیشرفت جگر رامصاب ساخته آبسه جگر را میسازدد.

س- همیشه پیچش امیبی دارای اعراض و علایم است؟

ج- نخیر، بعضی اشخاص استند امیب دارند و امیب را انتشارمیدهد اما اعراض و علایم ندارند.

س- پس شخصی مصاب به امیب چی اعراض و علایم دارد؟

ج- گاهی اسهال همراه با درد بطنی و گاهی قبضیت میداشته باشد قضای حاجت به قسم بلغم و یا به شکل خون همراه با درد بطنی شدید.

س- فرق بین پیچش امیبی و پیچش باسلی چیست؟

ج- فرق عمده آن این است که پیچش باسلی تب دارد اما پیچش امیبی تب ندارد.

اسهال + خون + تب = باسیلی

اسهال + خون + امیبی

معلم- حالا که درباره عامل و امراض علایم پیچش ها دانستید پس گفته میتوانید که به شخصی یا طفل مبتلا چی کمك صورت گیرد؟

ج- شخصی مصاب هر چی زودتر به داکتر نشان داده شود به شخص مصاب در پهلوی دوامایعات زیاد داده شود غذای نرم وپاك به مریض تهیه گردد مخصوصاً در اثنای دوای امیب مریض باید خوب تغذیه گردد.

نمایش تصویر



س- شما در تصویر چی را میبینید؟

ج- ظروف را که بالای آن جالی انداخته و آب را جوش میدهند.

س- آیا از بیت اخلا استفاده کنیم؟

ج- بلی، زیرا از انتشارمرض جلوگیری میگردد.

س- در قسمت حفظ الصحه چی نظر دارید؟

ج- باید تدابیر حفظ الصحوی مراعات گردد یعنی قبل از نان خوردن و بعد از رفع حاجت دست ها با آب و صابون شسته شود ناخن ها همیشه گرفته شود و همچنان حفظ الصحه شخص و محیطی خود را در نظر بگیرید.

معلم: و همچنان منابع آب آشامیدنی باید محافظت گردد.

بهترین راه برای جلوگیری از انتشارمرض به افراد سالم از بین بردن مواد غایطه به شکل مصئون میباشد.

ارزیابی:

- چند نوع پیچش ها رامیشناسید؟
- پیچش باسیلی دارای کدام اعراض و علایم است؟
- چطور این مرض انتشار میکند؟
- پیچش امیبی دارای کدام اعراض و علایم است؟
- خود رادر برابر این مرض چطور وقایه کرد؟

خلاصه:

درس امروزی ما درمورد مرض پیچش بود. پیچش بر دو نوع است. باسلی آمیبی دیگری باکتریایی که اعراض هردو نوع آن در جریان درس واضح گردید. جهت جلوگیری این مرض باید سبزیجات و میوه جات را قبل از خوردن خوب و پاك شسته شود. از آب نل و یا پمپ برای نوشیدن استفاده گردد، اگر آب پاك نمی باشد باید برای ۲۰ دقیقه جوش داده شده پس از سرد شدن استفاده گردد. قبل ازخوردن غذا و بعد از رفع حاجت دستها با آب و صابون پاك شسته شود و ناخن ها همیشه کوتاه باشد تا در تحت آن میکروبها جای نگیرد. مواد غذایی در جای محفوظ از شر مگسها نگهداری شود.

پلان درسی (۱۴)

تهیه کننده: معصومه «نوروزی»

موضوع: کولرا

تاریخ تهیه پلان: ۱۰ - ۱۰ - ۹۵

مقاصد:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که ۹۵٪ معلومات ذیل را بیان کنند.

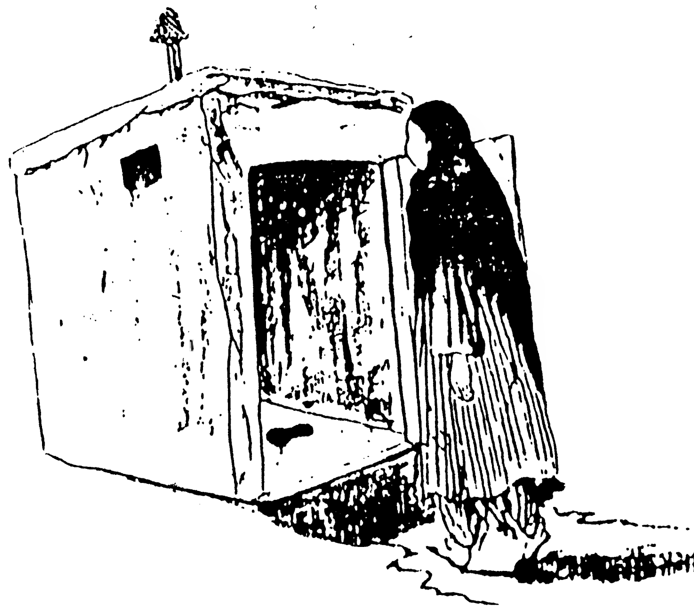
۱- عامل و ذریعه انتشارکولرا چیست؟

۲- اعراض و علایم کولرا چه است؟

۳- چطور خود را در برابر کولرا وقایه کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی وضع صحی گروپ	۳ "	سوال و جواب نمایش	تصاویر: ۱- تصویر آب کثیف
جریان درس جدید ۱- بحث بالای عوامل و ذریعه انتشار کولرا. ۲- بحث در مورد اعراض و علایم کولرا ۳- بحث بالای وقایه کولرا	۱۹ "	سوال و جواب نمایش	۲- غذای سر باز ۳- طفل اسهال ٤- طفل دیهایدریشن
ارزیابی و خلاصه	۳ "	سوال و جواب	

نمایش تصویر



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن را در حالت رفتن به بیت الخلاء.

س- اگر در جائی بیت الخلأ نباشد مواد فضله در کجا و چگونه دفع شود؟

ج- در نزدیکی آب و نزدیك خوراکه ها دفع نشود بلکه در محل دور دفع و بعداً دفن گردد تا میکروب آن هر طرف پراگنده نشود.

س- غیر از چیزهای که گفتید دیگر کدام کارها میتواند از داخل شدن میکروب ها در بدن جلوگیری کند؟

ج- گوشت باید خوب پخته و شیر باید خوب جوش داده شود و بعداً مصرف شود.

معلم: همه گپ های که گفتید خوب و بجاست و از شما می خواهم بخاطر ثواب آنرا به دیگران یعنی همسایه ها و دوستان خود بگوئید تا از شرمیکروب ها در امان باشند.

کار عملی:

۱- دست هایتان را به شاملین نشان داده و از آن ها بپرسید که:

س- آیا دست های من پاك است یا خیر؟

ج- بلی، پاك معلوم می شود.

س- اگر با این دست ها بدون شستن نان خورده شود کار درست است یا خیر؟

ج- ....

مقدمه:

سلام و احوالپرسی با شاملین، تنظیم گروپ مورد نظر.

جریان درس جدید:

از حضرت رسول اکرم (ﷺ) روایت است که جایکه محل رفت و آمد مردمان است، سایه درختان جای برای استراحت است و نزدیك منابع آب رفع حاجت نکنید زیرااین کارباعث ملوث شدن آب گردیده در صورت استفاده از چنین آب سبب امراض مختلف بخصوص کولرا می شود.

س- مادران گرامی درس امروز ما راجع به مرض کولرا است آیا شما کسی را دیده اید که مبتلا به این مرض باشد؟

ج- ......

س- مرض کولرا چیست؟

ج- یك مرض حاد اسهالی است.

س- عامل این مرض چیست؟

ج- عامل این مرض مکروب است.

س- بسیار خوب مکروب این مرض در کجا بیشتر پیدامیشود؟

ج- ......

نمایش تصویر (تصویر را به شاگردان نشان داده می پرسیم:)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- زنیکه لباسها را میشوید و در بین آب اطفال آببازی میکنند بر علاوه اطفال حیوانات نیز داخل آب اند.

س- اگر از چنین.آب استفاده گردد خطر ناك است؟

ج- بلی، انسان را مریض میسازد و باعث امراض گوناگون مانند کولرا نیز می شود.

نمایش تصویر (تصویر را به شاگردان نشان داده می پرسیم):



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- غذای است که بالای آن مگس ها نشسته است.

س- اگر از چنین غذا استفاده گردد برای صحت انسان ضرر خواهد رسانید؟

ج- بلی، زیرا مگس ها ناقلین مرض اند و میتوانند مکروب ها و حتی میکروب کولرا را انتقال دهد؟

س- بسیارخوب حال که دانستید عامل این مرض مکروب بوده و از طریق ملوث شدن آب و غذا به مواد غایطه شخص مریض انتقال میکند. پس حال گفته میتوانید که شخص مبتلا چه اعراض و علایم خواهد داشت؟

ج- اسهال شدید.

نمایش تصویر (تصویر به شاگردان نشان داده سوال کنید)



س– در رسم چی رامیبینید؟

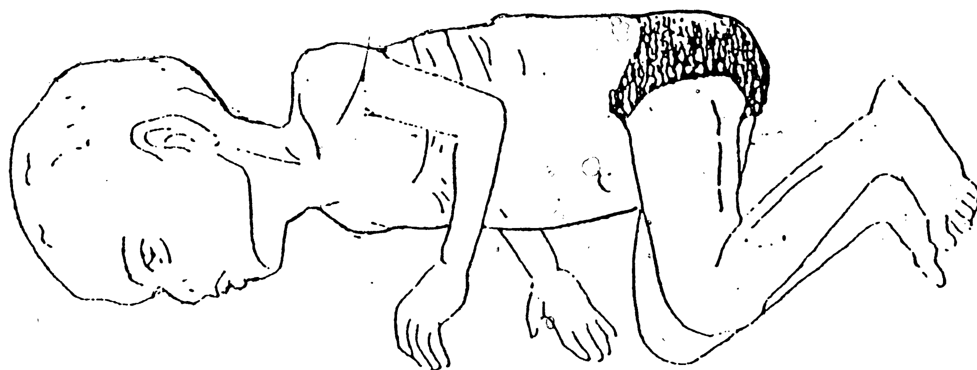
ج– طفلیکه اسهال دارد.

بسیار خوب بر علاوه اسهال شدید اکثراً استفراغ درمریض کولرا نیز به مشاهده میرسد.

س– فرق مواد غایطه اسهال با کولرا چیست؟

ج– مواد غایطه آن بسیار ابگین بوده و رنگ آن خاکی و بشکل آب برنج می باشد.

نمایش تصویر (تصویر را به شاگردان نشان داده میپرسیم)



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- طفل که بسیار ضعیف و لاغراست و چشمانش فرو رفت است.

معلم- بسیارخوب، چون مریض مبتلا بر کولرا در ضرف ۲۴ ساعت زیاترین قسمت مایعات وجود (۷ لیتر) آب بدن خود را ازدست میدهد بناً چشمانش فرو رفته، فشارخون پائین وادرار آن کم میباشد اگر کمك عاجل صورت نگیرید مریض به شاك رفته و از بین میرود. حال که شما فهمیدید کولرا یك مرض فوق العاده خطرناك است.

س- چگونه میتوان از مبتلا شدن به آن جلوگیری کرد؟

ج- بهترین وقایه مرض تطبیق واکسین آن در فاصله ۱ - ٤ هفته است، مواد غذایی باید محفوظ نگهداری شود، مواد غایطه شخص مصاب دورتر ازمنابع آب نوشیدنی دفن گردد، دستها قبل ازخوردن غذا و بعد از رفع حاجت با آب و صابون شسته شود و همیشه از آب های صحی و غذا صحی استفاده گردد.

بسیار خوب، در صورتیکه شخص به این مرض مصاب گردید چه کمك باید برایش صورت گیرد؟

ج- به مریض مقدار زیاد مایعات صحی داده شود و فوراً به مرکز صحی انتقال داده شود و در طول راه نیز مایعات داده شود تا کمك عاجل صورت گیرد.

شاملین محترم! این بود درس امروز ما راجع به مرض کولرا که با هم بالای آن بحث نمودیم حال در رابطه به درس از شما چند سوال میکنم.

ارزیابی:

س- مرض کولرا چگونه مرض است؟

س- چطور از یك فرد به فرد دیگر انتقال میکند؟

س- شخص مبتلا به مرض چه اعراض دارد؟

س- چه کنیم تامبتلا به این مرض خطرناك نگردیم؟

خلاصه:

درس امروز ما مرض کولرا بود این مرض از مکروب پیداشده و از طریق ملوث شدن آب و مواد غذائی به مواد غایطه شخص مریض انتشارمیکند. اعراض آن اسهال شدید، دیهایدریشن، فشار پائین، شاك و در صورت عدم تداوی عاجل باعث مرگ میگردد. بهترین وقایه آن تطبیق واکسین کولرا، مراعات حفظ الصحه شخصی و محیطی است.

امید که درس امروز را یاد گرفته و به دیگران نیز بگوئید.

پلان درسی (۱۵)

تهیه کننده: صالحه (توفیق)

موضوع: کرم ها

تاریخ تهیه پلان: ۸ - ۹ - ۹۵

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند که موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- کرم ها چطور دربدن جایگزین میشوند؟

۲- کسیکه کرم دارد کدام نشانی هارا دارد؟

۳- موجودیت کرم ها در وجود سبب کدام خطرات شده چطورمیتوان از داشتن کرم ها جلوگیری کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالت ظاهری گروپ	۲ "		تصاویر: ۱- تصویر کرم ها ۲- تصویر کباب ۳- پا برهنه ٤- مرد درحال رفع حاجت با توپ سیب ۵- بچه با پاشوش. ٦- شستن دست بعد از رفع حاجت ۷- غذای سر پوشیده ۸- تصویر جوش دادن آب.
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای ذریعه انتشارکرم. ۲- بحث درمورد ذریعه انتشار کرم. ۳- بحث بالای خطرات کرم و وقایه آن.	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	
ارزیابی:	۲ "		
خلاصه:	۱ "		

مقدمه:

سلام، احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ

جریان درس:

خواهران ومادران گرامی!

به سلسله صحبت های مفید که با هم داریم اینبار در مورد پرابلم دیگر صحی با شما صحبت خواهم کرد و طوریکه در قرآنکریم نیز ذکر شده خداوند کریم دو ست دارد اشخاص پاك را و دوست دارد اشخاص توبه کننده را.

پاکی ظاهری و باطنی هردومیتواند انسان را به خداوند نزدیك بسازد و خداوند از توبه بنده آنقدر خوشحال می شود مثل اینکه یك طفل خورد سال در بیابان مفقود شده باشد و مادرش پس از تلاش زیاد او را دوباره یافته باشد. و موضوع درس این ساعت ارتباط می گیرد به مراعات حفظ الصحه شخصی و محیطی که ازمشکلات صحی جلوگیری می نماید یکی ازمشکلات صحی که اکثراً به آن مبتلا اند کرم ها می باشد.

س- شما کسی را دیده که به کرم هامبتلا باشد؟

ج- ......

س- شما به شخصی که کرم داشته چی کمك کرده اید؟

ج- ......

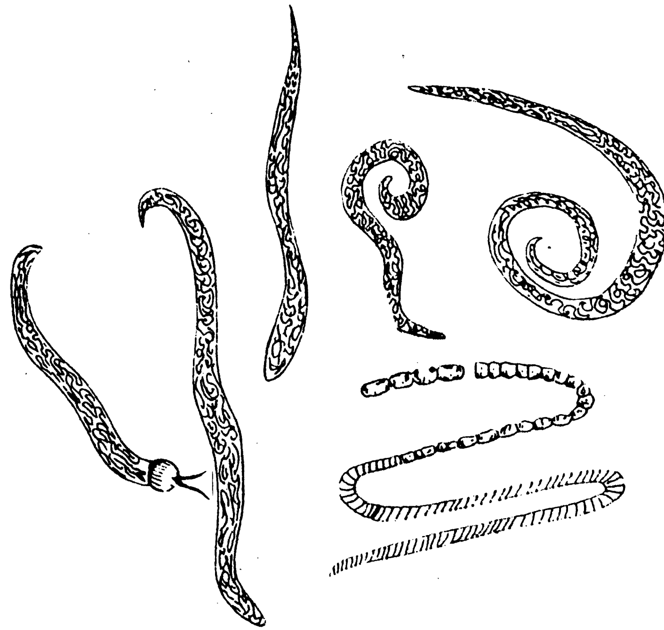
اکثراً کرمها درکدام قسمتهای بدن انسان میباشد؟

ج- اکثراً درمعده و شکم انسان (امعاء) می باشد.

س- آیا کرم های که درمعده (امعاء) است یك رقم است یا چندین رقم؟

ج- ......

نمایش تصویر (۱)



س- دررسم چی را میبینید؟

ج- کرمها را.

س- آیا تمام کرمها یك نوع اند؟

ج- نخیر، همه اشکال مختلف دارند. یعنی بند دار، دراز و هموار.

بلی، این همه اقسام کرمهایست که میتواند در جسم انسان جای بگیرید.

س- چطور این کرمها داخل وجود میشود؟

ج- از طریق خوردن سبزیجات و میوه جات ناشسته، اگر کسی بعد از رفع حاجت دست های خود راباآب و صابون نشوید و به آن غذا بخورد به کرمهامبتلا میشود چرا که تخم کرم ها که به چشم دیده نمیشود در هنگام رفع حاجت زیر ناخن ها جای گرفته واز طریق خوردن آبهای چتل و غذای های که روی آن مگس ها مینیشند. و باگرد و خاك آلوده می گردد.

س- روی کدام غذا ها مگس ها مینیشند؟

ج- روی غذا های که سرآن پت نباشد.

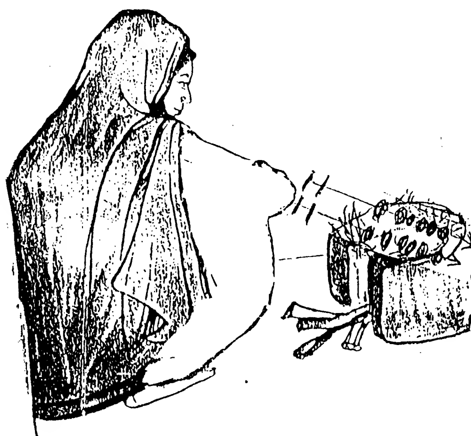
س- چطور مگس ها باعث بوجود آمدن کرمها میشوند؟

ج- بخاطریکه مگس ها بالای مواد غایطه نشسته تخم کرم ها را باپای خود در روی غذا نقل میدهد.

س- دیگر ازکدام طریق انتقال میکند؟

ج- ......

نمایش تصویر (۲)



س- در رسم چی را می بینید؟

ج- سیخ کباب را.

س- اگر این کباب ها خوب پخته نشده باشد چی مشکل را بار خواهد آورد؟

ج- ازخوردن گوشت های که کاملاً پخته نشده است انسان به پهن مبتلا می شود.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چی را میبینید؟

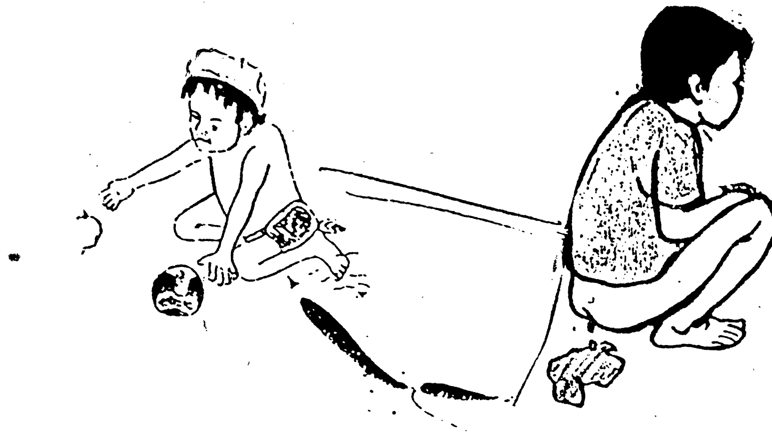
ج- یك بچه راکه با پاهای برهنه روی کثافات ایستاده است.

س- چی فکر می کنید که این بچه به کرم ها مبتلامیشود یا چطور؟

ج- درکثافات و جاهای چتل هررقم مکروب است وهم امکان دارد تخم کرم ها بالای لباس، دستها و پاها جای بگیرد و او رابه کرم مبتلا سازد.

معلم- گپ های شما راست است و باید بگویم که یك رقم کرم از کف پا ها هم تیر شده میتواند یعنی وقتی اطفال در جاهای چتل و جای که مواد غایطه پراگنده شده باشد بازی کنند کرم ها داخل وجود شان میگردد.

• نمایش تصویر



س- در این رسم چی رامی بینید؟

ج- یك طفل که رفع حاجت می کند.

س- دیگر در سم چی رامی بینید؟

ج- طفلی را که در پیش چتلی ها نشسته و هم چنان در حال گرفتن سیب از روی خاك است.

س- این طفل ازخوردن سیب در جای چتل و بازی با توپ که در جای چتل و نزدیك مواد غایطه است به چی مبتلا خواهد شد؟

ج- به کرم، مبتلامی شود.

س- کسی که کرم داشته باشد چی نشانی ها دارد؟

ج- بطن متورم، درد معده ایجاد نفخ در بطن، بی اشتیهائی، سهال، ضعیفی، افتادن کرم در مواد غایطه، بیرون آمدن کرم در وقت سرفه شدید با استفراغ از راه دهن و کسی که درمعقد کرم دارد کرم های باریك، باریك خارج شده و خارش در مقعد میداشته باشد.

س- آیا بودن کرم در وجود سبب کدام خطرات هم میشود یا چطور؟

ج- بلی، آدم را کم خون میسازد زیرا کرم ها از مواد خورده شده تغذیه می شود و کم خونی را بار می آورد و طوریکه میدانید کم خونی قلب را نیز ضعیف می سازد.

س- وقتی کرمها از غذاهای آماده شده معده تغذیه کند انسان به چه مبتلا میشود؟

ج- به لاغری و کمبود غذایی (سؤ تغذیه) مبتلا میشود.

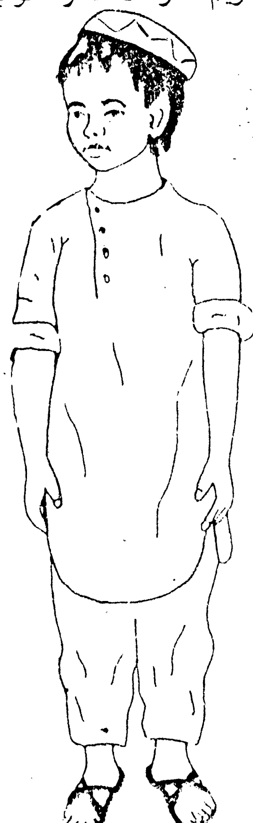
س- آیا موجودیت کرمهای زیاد در معده سبب کدام مشکل دیگرمیشود؟

ج- بلی، موجودیت کرمهای زیاد درمعده سبب بندشدن روده ها گردیده، چرا که کرم ها بهم تاب و پیچ خورده راه خارج شدن مواد غایطه را بند میسازد که همین حادثه را انسداد امعاء گویند و این خیلی خطر ناك است که حتی میتواند انسان را ازبین ببرد.

س- چه کنیم تا به کرم ها مبتلا نشویم؟

ج- میوه جات را قبل ازخوردن باآب و نمك خوب بشویم. گوشت ها را خوب پخته کنیم به اطفال همیشه پاپوش بپوشانیم.

نمایش تصویر



۲- معلم دست های خود را با آب و صابون بشوید و آب را که رنگ آن تغیر کرد به شاملین نشان و تاکید گردد که اگر دست ها در ظاهر پاك هم معلوم شود اما پاك نیست و باید قبل از خوردن غذا و بعد از رفع حاجت با آب و صابون شسته شود. و موضوع را به شکل تکرار بالای یك یا دو نفر دیگر عملا کار کند تا ثابت شود که دست بدون شستن پاك نیست.

ارزیابی:

س- چی چیزها باعث مبتلا شدن به تب و اسهال میگردد؟

س- آیا گفته میتوانید که میکروب ها چی است؟

س- میکروب ها توسط چی میتوانیم ببینیم؟

س- میکروب ها در کجا زندگی میکنند؟

س- میکروب ها چطور داخل بدن انسان میشود؟

س- برای جلوگیری از جا گرفتن کثافات در زیر ناخن ها چی باید کرد؟

خلاصه:

درس امروز شما شناخت میکروب ها بود که میکروب ها در جاهای چتل و چیزهای چتل می باشد و به چشم دیده نمیشود و شما بخاطر اینکه از شر میکروب های که سبب مریضی ها میشود مصئون باشید این چیزها را همیشه بیاد داشته باشید.

پیام های صحی:

۱- دست ها را قبل از خوردن و تهیه غذا و بعد از رفع حاجت با آب و صابون بشوئید.

۲- سبزیجات و میوه جات را خوب شسته مصرف کنید.

۳- مرتباً حمام بگیرید تا به امراض جلدی مبتلا نشوید.

٤- گوشت ها را خوب پخته و شیر را خوب بجوشانید.

٥- از بیت الاخلأ استفاده کنید و از رفع حاجت در نزدیك آب و غذا خود داری شود.

٦- مواد فضله دفن شود.

س- ـشان تصاویر به صورت مقایسوی طفلی که چپلی پوشیده و طفلی که پاهایش لچ است. به این دو تصویر نگاه کرده بگویید کدام یك از این بچه ها به کرم هامبتلا خواهد شد؟

ج- بچه که پاهایش لچ است.

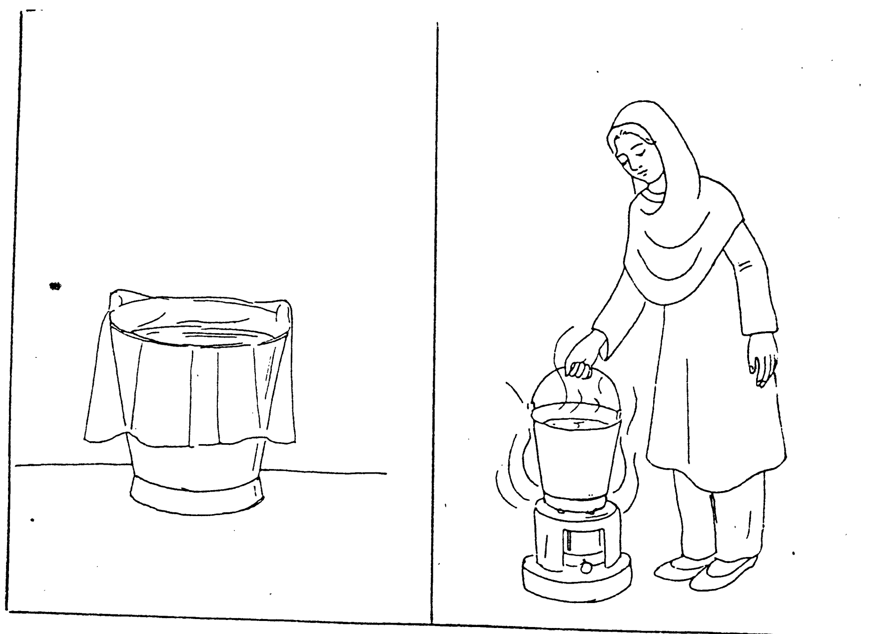
س- شما کدام یك رامیپسندید؟

ج- بچه را که چپلی پوشیده است.

س- دیگر کدام کارها را بکنیم تا به کرمها مبتلا نشویم؟

ج- آب اگر مشکوك است آنرا بجوشانیم.

نمایش تصویر (رسم جوشاندن آب)



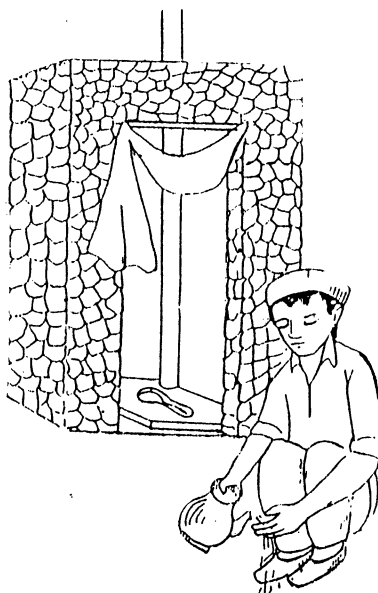
س- در رسم چی را می بینید؟

ج- یك زن را که آب رامی جوشاند.

س- جوشاندن آب چی فایده دارد؟

ج- در جوشاندن آب مکروبها و کرم های آن از بین میرود.

نشاندادن تصویر (کسیکه بعد از رفع حاجت دست هایش را میشوید)



س- در تصویر چی رامی بینید؟

ج- شخصی را که بعد از رفع حاجت دست هایش را میشوید.

س- شستن دست ها بعد از رفع حاجت چی فایده دارد؟

ج- انجام این کار مکروب هارا ازبین برده و انسان به کرم ها مبتلا نمیشوند.

نمایش تصویر (غذا های سر پوشیده)



س- در رسم چی رامی بینید؟

ج- یك زن راکه روی غذا ها را می پوشاند.

س- چرا غذا ها پوشیده شود؟

ج- بخاطریکه مگس ها نتوانند روی آن بنشیند.

س- آیا شما غذای باسی و باقیمانده را جهت صرف بعدی در جای پاك گذاشته و روی آنرا می پوشانید؟

ج- بلی.

س- این کار چی فایده دارد؟

ج- مگس ها روی آن تخم کرم ها را از جاهای چتل نیاورده از کرم ها جلوگیری می شود.

ارزیابی:

س- کرم جند رقم است؟

س- چطور کرم ها داخل وجود میشوند؟ (این سوال از ۳ - ٤ نفر پرسیده شود)

س- کسیکه کرم داشته باشد چی نشانی ها دارد؟

س- داشتن کرم چی خطرها دارد؟

س- چی کنیم که به کرم ها مبتلا نشویم؟

خلاصه:

در درس امروز یاد گرفتیدکه:

- کرم هارقم، رقم بوده در شکم و هم درمعقد جای میگیرد.
- کرم ها از غذای مااستفاده میکنند و سبب لاغری و کمخونی و تکلیف قلبی میشوند.
- کسیکه کرم دارد شکم اش متورم بوده اسهال و شکم درد می باشد، خارش درمقعد میداشته باشد و کرم درمواد غایطه آن دیده میشود.

کرمها (پیام های صحی)

- سبزیجات و میوه جات را قبل ازخوردن باآب پاك و نمك شسته شود.

- گوشت راخوب بپزید، ازخوردن گوشت خام ونیم پخته بپرهیزید.

- اطفال را نگذارید که در جاهای کثیف خاك آلود (در جاییکه رفع حاجت شده باشد) بازی کنند.

- به اطفال بفهمانید تا همیشه از پاپوش (بوت) استفاده کنند.

- همیشه از بیت الخلا استفاده کنید و اطفال را نگذارید که هر طرف رفع حاجت کنند

- قبل از تهیه و خوردن غذا و بعد از رفع حاجت، حتماً دستهای خود و اطفال خود را با آب و صابون بشوئید و ناخنهای خود و اطفال تانرا همیشه کوتاه نگهدارید.

- آب پاك و صحی بنوشید در صورت استفاده از آب جوی ها و دریا ها، باید آنرا برای مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

خوب خوب مادران و خواهران عزیز! درس خلاص شد موضوعاترا بخاطر داشته به همسایه ها و دیگر خواهران مسلمان خود بگوئید تااز شر کرم ها در امان باشید.

پلان درسی (۱۶)

تهیه کننده: ناهید «احمد زی»

موضوع: بواسیر

تاریخ تهیه پلان: ۵ - ۱۰ - ۹۵

مقاصد درسی:

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه بتوانند ۹۵٪ موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- بواسیر جهت و عامل آن چیست؟

۲- به مریض مصاب چی کمك باید کرد؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه صنفی: سلام و احوالپرسی، تنظیم گروپ و بررسی از حالتّ ظاهری شاملین	۲ "		تصاویر:
جریان درسی جدید ۱- بحث بالای بواسیر و عوامل آن. ۲- بحث در مورد اینکه به مریضی بواسیر چه کمك نمایم	۲۰ "	سوال و جواب نمایش	۱- زن که ولادت های پی هم کرده ۲- زن بالای دو پا شسته کلا میشوید. ۳- زن که از چوکی استفاده کرده ٤- زن در حالت سجده
ارزیابی	۲ "		
خلاصه	۱ "		

مقدمه:

سلام و احوالپرسی، ترتیب و تنظیم گروپ

جریان درس جدید:

خواهران گرامی! طوریکه میدانید اکثریت مردم به خصوص زنان قبضیت های دوامدار داشته و این قبضیت های دوامدار بالای ناحیه مقعدی فشاروارد ساخته مشکل دیگری بوجود می آورد.

س- آیا گفته میتوانید که هدف ما ازکدام مشکل است؟

ج- بواسیر.

معلم- بلی درس امروز ما و شما راجع به بواسیر است.

س- بواسیر چیست؟

ج- عبارت از چملکی اضافی انساج است که درمقعد یا (قسمت سفلی رکتم) موقعیت دارد.

س- بواسیر چند نوع است؟

ج- دو نوع داخلی و خارجی.

س- بواسیر داخلی و خارجی از هم چه فرق دارد؟

ج- بواسیر داخلی از قسمت داخلی معقد منشأ میگیرد و بواسیر خارجی، خارج ازمقعد منشأ میگیرد.

س- بواسیر در نزدکیها زیادتز است؟

ج- زنان و کاهلان.

س- چرا در زنان و کاهلان زیاتر دیده میشود؟

ج- در قسمت کاهلان باید گفت که درزمان کهولت وجود ضعیف و ناتوان شده که در اثر همین ضعف وناتوانی فعالیت امعاء کم و شخص مبتلا به قبضیت میشود که به مرور زمان مبتلا به بواسیر میشود.

س- بسیاز خوب در قسمت زنان چه نظر دارید؟

ج- زنان زیادتر در هنگام ولادت به اثر فشار درد های ولادی و فشار وارده بخاطر به دنیا آمدن کودك بالای معقد باعث چملکی اضافی انساج معقدی شده و مادر مبتلا به بواسیر می شود.

نمایش تصویر (۱)



س- در رسم چی را میبینید؟

ج- یك زن را که تازه ولادت نموده و در اطرافش اطفال زیاد دیده میشود.

بلی، قسمی که میبینید هر طفل در یك حالت خاص قراردارد.

س- آیا این زن فاصله بین ولادت ها رامراعات نموده؟

ج- نخیر.

س- آیا در اثر ولادتهای پی در پی زنان به بواسیرمبتلا میگردد؟

ج- بلی.

س- به نظر شما همه مادران در هنگام ولادت به بواسیر مبتلا میشود؟

ج- نخیر، تنها مادران که فاصله بین ولادت ها را مراعات نمی نمایند به این مشکل دچار می گردند.

بسیار خوب ما و شما تا به حال دو عامل بواسیر را که یکی ضعیفی و دیگرش ولادت های پیهم است بحث نمودیم و یکی هم ازعوامل عمده بوجود آمدن بواسیر قبضیت می باشد که زیاد قبضیت های دوام دار باعث بواسیرمی شود.

س- قبضیت چطور سبب بواسبر میگردد؟

ج- وقتی شخص زود، زود یابه صورت دوامدار به قبضیت مبتلا شود مجبور است بخاطر دفع مواد غایطه فشار بالای معقد بیاورد که همینفشارها باعث چملکی زیاد تر انساج داخل معقد شده و بالاخره مبتلا به بواسیرمیشود.

نمایش تصویر (۲)



س- در این تصویر چی را میبینید؟

ج- زنی را که لباس میشوید.

س- آیا در هنگام اجرای کارهای ثقیل این طور نشستن برای مادران درست است؟

ج- نخیر، بخاطری که باز هم بالای معقد فشار آمده و انساج معقد را متاثرمی سازند و در نتیجه مادر مبتلا به بواسیر میشود.

س- در قسمت اعراض و علایم بواسیر چه معلومات دارید؟

ج- اعراض و علایم بواسیر عبارت از خارش، درد، خونریزی و ایجاد بر آمدگی ها در معقد است.

س- آیا خارش دربواسیر زیاد است؟

ج- نخیر، بواسیر خارش زیاد ندارد.

س- چه وقت بواسیر حساس و دردناک میشود؟

ج- در اثنأ دفع مواد غایطه در هنگام راد رفتن، نشستن و یا وقتیکه بواسیر زخم شود، یا اوعیه ها بندش نماید.

س- آیا عامل تمام خونریزی های معقدی بواسیر است؟

ج- نخیر عامل تمام خونریزی معقدی بواسیرشده نمیتواند بلکه وقتی بواسیر درست تشخیص میشود که دیگر حادثات مانند موجودیتکرمها، زخم های داخلی و امثال آن سبب خونریزی معقدی میشود رد گردد.

س- آیا آین خونریزی با مواد غایطه یکجا میباشد؟

ج- نخیر، در بواسیر خونریزی در شروع و یا ختم مواد غایطه به نظر میرسد.

س- آیا بواسیر برای مادران خطراتی را ایجاد میکند؟

ج- بلی، خطرات ممکنه بواسیر عبارت از بندش کانال معقدی یا قسماً به صورت کل خواهد بود.

س- دیگر چه خطراتی را به بار خواهد آورد؟

ج- سبب کم خونی و حتی مکروبی شدن معقد نیزمیشود.

حال که فهمیدیم بواسیر چیست، چطور بوجود آمده، اعراض و علایم آن چگونه است و چه مشکلاتی را بار میاورد حال با هم در مورد وقایه بحث می کنیم:

س- بخاطر اینکه به بواسیر مبتلا نشویم کدام نکات رامدنظر بگیریم؟

- جلوگیری از ولادت های پیهم.
- جلوگیری از قبضیت
- جلوگیری از فشار های بیجا بالای معقد.

نمایش تصویر (۳)



س- در رسم چه را میبینید؟

ج- زنی را که بالای چوکی گل نشسته و کالا میشوید.

س- آیا درهنگام اجرای کارهای ثقیل مانند شستن کالا اینطور نشستن درست است؟

ج- بلی، بخاطریکه استفاده از چوکی از فشار بالای معقد جلوگیری مینماید.

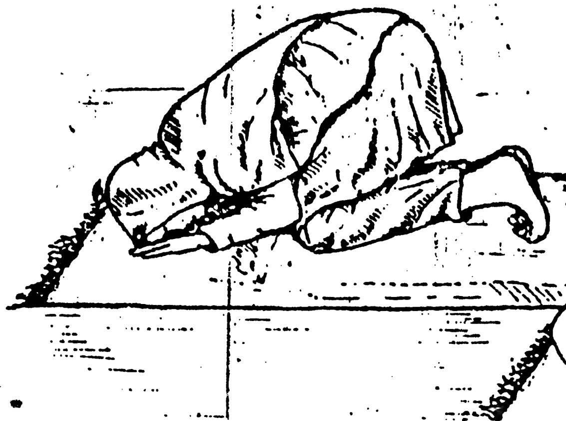
س- در قسمت کمك به مریض بواسیر چه نظر دارید؟

ج- در صورتیکه مریض قبضیت داشته باشد باید از غذاهای نرم و سلولوزی، مایعات، سبزیجات استفاده نماید و از خوردن چیزهای خشك، مثل برنج، نان خشك، نخود کمتر استفاده نماید.

س- برای تسکین درد چی هدایت لازم است؟

ج- ......

نمایش تصویر



س- در این رسم چی را میبینید؟

ج- زنی را که در حالت سجده قرار دارد.

س- چه وقت باید مریض در حالت سجده قرار بگیرد؟

ج- در حالت که مریض احساس درد نماید.

س- در حالت سجده قرار گرفتن به مریض چه فایده دارد؟

ج- درد هایش را کاهش میدهد.

س- دیگر جه کمك به مریض بواسیر کرده میتوانیم؟

ج- غذاهای مقوی ونرم، استراحت برایش میدهیم در حالت وخیم مراجعه به داکتر.

پلان درسی (۲)

تهیه کننده: داکترشکیلا «احمدی»

موضوع: حفظ الصحه شخصی

تاریخ تهیه پلان: ۳ - ۱۰ - ۹۹

مقاصد درسی

شاملین در ختم ساعت درسی ۲۵ - ۳۰ دقیقه میتوانند موضوعات ذیل را بیان کنند:

۱- چرا حفظ الصحه برای صحت مهم است؟

۲- چه چیزها شامل حفظ الصحه میشود؟

مراحل و فعالیت های درسی	وقت ۲۵ دقیقه	میتود درسی	مواد درسی
مقدمه: سلام احوالپرسی، تنظیم گروپ و ارزیابی وضع ظاهری گروپ	٤ دقیقه	سوال جواب	تصاویر
جریان درسی جدید ۱- بحث در مورد حفظ الصحه چرا مهم است. ۲- بحث بالای اینکه چه چیز شامل حفظ الصحه شخصی میشود	۱۷ دقیقه	سوال جواب نمایش	۱- شستن بدن ۲- شستن دست ۳- هموارکردن لباس ٤- برس کردن دندان ۵- قیچی ناخن ٦ پوشیدن بوت
ارزیابی:	۲ دقیقه		
خلاصه - دادن پیام های صحی	۲ دقیقه		

صفحه

عنوان

امراض متفرقه

کمك های اولیه

بخش مواد مخدره

آ گاهی ها

پیشگفتار

در قرآن کریم در سوره الزمر آمده است که آیا برابراند آنهائی که میدانند وآن هائی که نمیدانند؟

بدون تردید می پذیریم که بین کسانی که سطح آموزش بلند دارند و آنهائی که سویه آموزش ندارند تفاوت های فاحش و جود دارد . همانطور یکه جهل و نادانی سرسخت ترین دشمن بشریت بوده و عامل تمام بدبختی هاشده صدمات جبران نا پذیررا در پیکر یك جا معه وارد میسازد. در برابر آن آگاهی دادن و رهنمائی کردن راه مثمر ایست غرض محوکامل جهالت و بی خبری.

تشویق و ترغیب افراد جامعه بخاطر داشتن حیات مصؤن زیاد تر وظیفه و مسؤ لیت پیشوایان علم،معلمین و مبلغین صحی میباشد.

وثابت است که این افراد ماهر با هنرآموزش و پرورش میتوانند تغیرات مثبت را در جامعه بمیان آورده ومردمان را از آنچه نمیدانند آگاه سازند.بدین منظور به تهیه و چاپ این رهنما اقدام شد تاباشد در پهلوی دو کتاب رهنمای تعلیمات صحی برای اطفال مکاتب نشریه دیگری را بشکل رهنمای تعلیمات صحی برای زنان جامعه در دسترس معلمین صحی قراردهیم. وبا این اقدام دامنه آگاهی را توسعه بخشیم.

محتوای پلان های این مجموعه تا اندازهء ضرورت های صحی جامعه را تکافو خواهد کرد ولی نباید گفت که این مجموعه کاملاً غرص آگاهی جامعه کافی است بلکه معلمین و مستفیدین نیز میتوانند با گذشت زمان مطابق نیاز ها و ظرورت های صحی جامعه نصاب را تصحیح و توسعه دهند.

مطالب این مجموعه از نظر تعلیمات مسلکی و قایوی صحی تنظیم شده و ممکن بعضی کلمات طبی بعضاً بکار رفته باشد که معلمین صحی بادر نظر داشت سطح سویه شاملین محل درس وعمر گروپ با مهارت های مسلکی که در طی کورس های صحی IRC آمو خته اند جریان درس را طوری موزون سازند که قابل درك مستفیدین شان باشد.

در آغاز هر پلان پس از احوال پرسی و دادن آرامش به شاملین از تجارب ایشان نیز سوال شده است و این بخاطر اینست که خودشاملین در فعالیت های درسی سهیم شوند و جرئت یابند تا تجارب شانرا با دیگران

شریك سازند و در مورد تجارب شاملین باید گفت که تجارب ایشان عاری از کیفیت نبوده و بلکه نشاند هنده آنست که گروپ مورد نظر چی چیزها را در مورد صحت خود خوب میداند و به آن عملی میکنند، کدام عقاید شان درست که باید تاکید و تشویق شوند کدام عقاید و عمل کرد شان کاملاً منفی و غیر صحی میباشد که باید بشکل اصلا حی و پیشنهادی تغیر داده شود وکدام عقاید و کردار شان خوب و لی نا مکمل است که باید در تکمیل آن تلاش شود.

روی منظور فوق در شروع درس از تجارب شاملین سوال شده و لاجواب است که معلمین و مبلغین صحی بخاطر دریافت معلومات در مورد عقاید خصوصی مردم در قسمت تداوی های خصوصی وکمك به مریض باید یادداشت های جداگانه بدست آورده تا در آینده عقاید مثبت شامل این مجموعه و بخاطر محو عقاید منفی سعی و تلاش زیادتر صورت گرفته بتواند.

مقدمه

بنام آنکه آفرید انسان را منحیث اشرف مخلوقات، خلیفه ساخت آدم (ع) را بروی زمین و صادر گردانید وحی پیامبری را به حضرت محمد (ﷺ) تا پیروانش را دعوت نماید بسوی آئین مستحکم اسلام و بدان منظور نازل گردانید قرآنکریم را از عرش کرسی رهنمای عالم اسلام که خود دلیل و برهان قاطع است بر ثبوت ذات اقدس الهی و اثبات دین بر حق محمد (ﷺ) تا باشد آنانیکه از ارشادات قرآنی پیروی دارند، سعادت دنیوی و اخروی را قرین گردند.

نظافت و پاکی در ادای عبادات خداوندی رکن اساسی را دارا می باشد و خداونده طی کلام ملکوتی خویش انسان رابه پاکی و پاکیزه گی دعوت مینماید و دوست دارد اشخاص پاکیزه را، پس مؤمن کسیست که پاکی و نظافت ظاهری و باطنی را غرض خشنودی پروردگار خویش مراعات مینماید زیرا هزاران بلای کمین شده در اثر پاکی و نظافت محو گردیده عبادات انسان قبول و مقبول درگاه خداوند میگردد وخداوند طی کلام دیگر خود می فرماید که دوست دارد آنهائی را که به خداوند سالم رجوع میکنند.

بلی، اعضای وجود انسان به قدرت خداوند بشکل مغلق ولی ظریف ساخته شده است که به مراقبت بیشتر نیاز دارد. تا ازهر نوع آسیب مخصوصاً امراض ناشی ازعدم مراعات حفظ الصحه باید در امان بماند.

یگانه راه بهتر زیستن و صحتمند بودن همانا رهنمائی افراد جامعه درمورد وقایه از امراض می باشد، و هر قدر در این رابطه کار و توجه زیاد تر شود به همان اندازه نتیجه مطلوب تر حاصل می گردد.

بنابر منظور فوق کارمندان دفتر تعلیمات صحی IRC مسرت دارد که با وجود محدودیت های شرایط هجرت، در مقطع زمانی نسبتاً کوتاه زمینه آن میسر شد تا با نشر رهنمای تعلیمات صحی در جامعه بار دیگر خود را معناً درخدمت خواهران مهاجر افغان قرار دهند.

گر چه مطالب را که بشکل پلان های درسی تنظیم گردیده است تا حد توان و امکانات دست داشته کاملاً از منابع و رساله های جدید تهیه و از طرف افراد مسلکی پروگرام تعلیمات صحی اصلاح و انکشاف داده شده است ولی با آن هم نمیتوان صریحاً ادعا کرد که تماماً عاری از کمی ها و کاستی ها می باشد.

موضوعات این نشریه در تمام ساحات مربوط در کمپ های مهاجرین قبل از چاپ مورد تطبیق قرار گرفته و تصاویر آن نیز قابل تشریح از طرف جامعه می باشد.

هدف اساسی از تهیه این مجموعه همانا تأمین صحت خوب برای افراد جامعه و حذر از بیماری ها می باشد. که زیادتر از محدوده های یك چار دیواری که در آن زن منحیث مادر ویا پرستار زنده گی دارد منشأمی گیرد که نقش زن را در تأمین صحت اجتماعی نمیتوان نادیده گرفت زیرا طرح ریزی برنامه غذائی ازنظر کمیت و کیفیت و مساعد ساختن شرایط خوب حفظ الصحه زیادتر مربوط به مادر و یا زن است.

پس زمانیکه زنان با هم یکجا تبادل افکار نمایند و در مورد حالات صحی و غیر صحی با هم مباحثه و مناقشه نمایند راه های حل بهتر برای مشکلات صحی دریافت می گردد که با دخیل ساختن زنان در امرتعلیمات صحی زودتر می توان به مواظبت های اساسی صحی که ارتباط مسقتیم با تأمین صحت اجتماعی دارد نائل آمد.

و من اللّه توفیق

Drugs

70. Heroin and Its Hazards
71. Opium and Dangers of using opium
72. Hashish and Its Dangers
73. Hazards of Tobacco smoking
74. Alcoholic Drinks and their Bad effects on health

Awareness

75. Usage of Medicine
76. Looking after the Patients
77. Mine Awareness
78. Zoonosis Diseases

رهنمای تعلیمات صحی

برای معلمین صحت در جامعه



تهیه کننده: پروگرام تعلیمات صحی زنان (آی، آر، سی)

Content



International Rescue Committee

Female Health Education Program

Health Education Guide

For Community Health Educators

IRC/ FHEP / 1999

Printed by: ACBAR Printing Press

رهنمای تعلیمات صحی

برای معلمین صحت در جامعه

Health Education Guide

For Community Health Educators



IRC/ FHEP / 1999



بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

امراض سیستم معدی ومعائی

عنوان صفحه

امراض انتانی جلدی

شش مرض کشنده دوره طفولیت

امراض طرق تنفسی

امراض طرق بولی تناسلی

عنوان صفحه

امراض انتانی

امراض غیر میکروبی

عملیه تکثرسالم (Reprodactive health)